Золотая книга: Рецепты народных целителей

Сост. Н. Судьина



Секреты народных целителей

Здоровье – это гармония с самим собой и природой. Если человек отдаляется от природы, если не прислушивается к своему организму, он становится незащищенным перед болезнями. Надеяться на то, что дорогостоящие медикаменты моментально избавят от страданий, не стоит. Надо попытаться изменить себя, свой образ жизни и отношение к окружающему миру.

В каждом из нас заложен огромный потенциал здоровья. Если его использовать хотя бы наполовину, то мы сможем жить долгие годы счастливой жизнью, не зная, что такое хворь. Об этом нам напоминают древние знания о природе, о способах лечения заболеваний. Тысячелетиями их собирали по крупицам, передавали из уст в уста. Из глубины веков они дошли до нас, и мы, современники, получили уникальную возможность без медикаментов обрести здоровье.

Современная медицина идет рука об руку с нетрадиционными методами лечения. Сейчас их даже и не хочется называть «нетрадиционными». Ведь в арсенале народных целителей множество способов, имеющих очевидное преимущество в профилактике и лечении различных заболеваний по сравнению с лечением медикаментозными средствами.

Прочитав нашу книгу, вы познакомитесь с простыми и эффективными советами народных целителей, позволяющими избавиться от многих заболеваний. Ведь в рецептах древних знахарей использовались и используются доступные ингредиенты, а процедуры лечения вполне пригодны для выполнения в домашних условиях.

Пожалуй, одно из древнейших направлений народной медицины – траволечение. Оно издавна и довольно успешно применялось на Руси. Дикорастущие травы обладают многими целебными свойствами. Этими секретами мы поделимся с вами в главе «Лечение

травами».

Выражение: «Ты есть то, что ты ешь», несомненно, отражает истину. А часто ли мы задумываемся о том, что, как и когда мы едим? Гиппократ считал, что еда должна быть лекарством, а лекарство – едой. Так что же надо есть, чтобы сохранить и приумножить здоровье?

Сегодня во всем мире ученые пришли к выводу, что для здоровья основную часть рациона должны составлять овощи и другие растительные продукты. Считается, что суточный рацион человека должен состоять на 60 % из овощей и фруктов, на 20 % – из белков, на 20 % – из жиров, крахмалов и сахара. Ведь свежие овощи, фрукты, орехи обладают величайшей силой очищения. А, как известно, чистый организм легко сопротивляется болезням, более жизнестоек.

По своему химическому составу растительную пищу относят к углеводно-витаминно-минеральной. Некоторые виды растений содержат довольно много жиров и белков. Но все-таки главная их ценность – в витаминах и микроэлементах. Растительная пища прекрасно нормализует обмен веществ. Салаты из сырых овощей и фруктов способны за несколько дней наладить работу кишечника. Многие овощи: капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, морковь, огурцы, пастернак, репа, салат, свекла, томаты, тыква, чеснок – обладают антирадиационным действием. Они содержат ионы – заместители калия и кальция, которые вытесняют из организма радиоактивные вещества. С полезными свойствами овощей, фруктов, орехов, а также с лечебными и косметическими рецептами вы познакомитесь в главах «Лечение овощами», «Лечение фруктами», «Лечение орехами».

Не менее важными в народной медицине считаются злаковые и гречишные культуры, а также крупы, мука и другие продукты, получаемые в результате обработки этих растений. Они необыкновенно богаты питательными веществами, в них содержатся белки, углеводы, в меньшей степени – жиры и витамины, а также биологически активные вещества и минеральные соли. В главе «Лечение злаками, гречишными и крупами» представлены рецепты лечения различных заболеваний с помощью культурных растений семейств злаковые и гречишные.

Еще один продукт, который наверняка есть в каждом доме, – мед. Великий мыслитель и врач Гиппократ очень широко использовал его в своей практике в сочетании с лекарственными травами и в чистом виде. При легочных заболеваниях он предлагал: «Питье уксуса медового, называемого оксимель, имеет, как ты убедишься, многоразличную пользу в этих болезнях, ибо выводит мокроту и делает легким дыхание».

Старинные лечебники дают следующее определение меда: «Мед есть сок с росы небесной, который пчелы збирают во время доброе с цветов благоуханных, и от того имеет в себе силу многу и угоден бывает к лекарству от многих болезней»; «Мед на раны смрадные пособляет, чем затемнение отдаляет, помазуючи или пластырь прикладываючи, распадлины рта лечит, воду мочевую порушает, живот обмягчает, кашлючим пособляет, ядовитое укушение лечит и укушение бешеныя собаки уздравляет, на раны глубокия добре пособляет, легкому и всем суставам нутренним несказанно есть лекарство». Из этого определения видно, сколь многогранны терапевтические свойства пчелиного меда. Но всегда следует помнить и другую народную мудрость: «Мед сладок в меру. Если много съешь, то и мед горьким покажется». О том, какие заболевания и как можно вылечить медом, вы узнаете из главы «Лечение медом и продуктами пчеловодства».

Это чудо-лекарство мы начинаем принимать, едва появившись на свет, а потом

употребляем на протяжении всей жизни. Что же это такое? Конечно – молоко. Ведь в нем есть почти все необходимые для полноценного питания компоненты – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества, которые хорошо сбалансированы и полностью усваиваются. И в этом смысле с молоком не сравнится ни один продукт – ни мясо, ни рыба, ни овощи. Академик И. П. Павлов писал: «Молоко – это изумительная пища, приготовленная самой природой».

С давних времен молоко используется как лечебное средство от многих болезней. С его помощью лечат заболевания сердца, почек и других органов. Кисломолочные продукты (простокваша, кефир, кумыс и другие) являются прекрасным лечебным средством для людей, страдающих желудочно-кишечными заболеваниями, туберкулезом. Они также очень эффективны при отравлениях. Подробнее о целебной силе молока вы сможете прочитать в главе «Лечение молоком».

Здоровье или нездоровье каждого человека зависит и от… воды. Да-да, не удивляйтесь – именно от воды, от того, достаточное ли ее количество мы получаем ежедневно. Она обеспечивает упругость тканей и теплообмен между организмом и окружающей средой. Если без пищи человек может прожить около месяца, то без воды – всего 2–3 дня. Получается, что действительно, как поет герой старого фильма, «без воды и ни туды, и ни сюды». О том, сколько и какую воду нужно пить, чтобы сохранить здоровье, молодость, красоту, и как вода помогает в лечении различных заболеваний, рассказано в главе «Лечение водой».

Все слышали о целительных свойствах глины и грязей, последние даже называют «лечебными». Интересные рецепты лечения и красоты представлены в главе «Глина и лечебные грязи».

Сирийские мифы повествуют о том, что люди научились употреблению соли у богов. Рецепт нектара и амброзии в морской соли, известный теперь как эликсир бессмертия, как нельзя лучше отражает желание наших предков при помощи соли познать мир. Гомер называл соль божественной.

В древности соль ценили, она была предметом государственной торговли, из-за нее возникали войны и народные волнения. Промышленники видят в соли сырье для производства всевозможной продукции. Кулинары всего мира поют соли дифирамбы. Эзотерики утверждают, что соль – отличный проводник энергий.

Хоть мы привыкли слышать предостережения, касающиеся солеедения. И все-таки соль – тоже лекарство. Когда медики начали использовать соль для лечения больных? Однозначно ответить на этот вопрос сложно, но целители древности оставили нам немало рецептов, с которыми вы познакомитесь в главе со скромным названием «Лечение солью».

Но сколь бы ни были полезны средства народной медицины, как у любого лекарства, у них есть противопоказания. Обратите внимание на рубрику «Осторожно, опасность!» – именно она поможет вам разобраться, подходит или нет вам то или иное лечение.

Каждый из нас не раз слышал рассказы о невероятных исцелениях с помощью молитв. Такие чудеса случаются постоянно. Важно только относиться к своим болезням с терпением, любовью и научиться молитве. Это сделать нелегко, но мы постараемся помочь вам на страницах этой книги.

Знаменитый философ Пифагор учил, что в природе нет ничего лишнего, все живое и неживое находится в родстве и влияет друг на друга. Люди всегда интуитивно чувствовали эти родственные связи и искали помощи и поддержки у живой и неживой

природы. Искали помощи и у минералов. И конечно, нашли. Даже появилась медицинская методика, которая называется «литотерапия» (от лат. litas – камень). О лечебных свойствах самоцветов и методике их применения упоминается в китайском трактате «Сан-хэй-Дин», «Скрижали тибетских лам» и других древних источниках. Эту методику использовали все известные врачи древности: Гиппократ, Авиценна, Парацельс, Амбруаз Паре и др.

Современные ученые признают целебными свойства минералов. Они считают, что энергетические вибрации камня почти идентичны вибрациям человека, и способны стимулировать энергетические потоки в организме. Болезнь – это скопление негативной энергии в нашем организме. Камни являются самыми энергетически стабильными веществами, способными не только сохранять в себе позитивную энергию, но и транслировать ее на больной орган человека. Более того, находясь под влиянием различных планет Солнечной системы, минералы впитывают в себя их энергию, а затем передают ее людям.

Как же использовать целительную силу самоцветов, не прибегая к помощи специалистов? Об этом вы узнаете из главы «Лечение камнями».

Многие привыкли лечиться при помощи медикаментов, а не проверенными на протяжении многих веков натуральными средствами. Мудро поступают те, кто всегда имеет в доме травяные сборы, овощи, фрукты, баночку меда или прополис, глину и др. Этим людям не приходится прибегать к помощи антибиотиков – они им становятся просто не нужны. А все потому, что все эти «лекари» оказывают не сиюминутное действие – они способствуют тому, чтобы люди вообще не болели. Мы не призываем вас к самолечению – нет ничего хуже такого подхода к своему здоровью! Почувствовав недомогание, надо прежде всего обратиться к врачу. Только он после обследования поставит диагноз, только в его праве назначать курс лечения, и только он может одобрить применение народных методов лечения.

«В болезнях должно заботиться об излечении их. Если ты болен, то пригласи опытного врача и воспользуйся предписанными им средствами. С этой целью возникают из земли столь многие благодетельные растения» (Блаж. Иероним).

Доброго вам здоровья!

Лечение травами

Человек использовал травы в качестве лекарства задолго до появления медицины как науки. Для извлечения из растений действующих веществ народные целители всегда использовали в основном настои и отвары, позже пришло умение лечить с помощью настоек и ароматических масел.

Сейчас в наших аптеках имеется большой выбор различных лекарственных растений. Но, если вы решили собирать их самостоятельно, помните, что для этого необходимо обладать знаниями, опытом и интуицией. Сборщик должен хорошо знать все характерные черты растения и время сбора, когда оно обладает наибольшей лечебной силой.

Травы следует собирать в определенные сроки и время. И травники четко знают эти периоды. Так, русские знахари считали, что травы, собранные на Ивана Купалу или Аграфену Купальницу (в ночь на 6 и 7 июля), обладают особой силой. При этом одни из

них способны лечить людей, оберегать от сглаза, порчи и от нечистого, другие же могут навредить людям и наслать болезни. Сегодня мы понимаем, что в первом случае речь идет о травах, не имеющих противопоказаний для использования, во втором – о травах с отравляющими или дурманящими свойствами. Травы следовало собирать в определенные дни, часы, фазы Луны, а перед тем, как сорвать траву или выкопать корешок, следовало прочитать заговор (уговорить, упросить травку принести добро и помочь человеку, а также не гневаться за то, что ее лишают жизни).

Известно, что целебные вещества накапливаются в растении в определенный период его развития, причем в различных его частях, поэтому в конкретное время собирают лишь те части (листья, цветки и соцветия, плоды и семена, корни и корневища), которые в данный момент содержат наибольшее количество лечебных веществ. Их содержание в растениях меняется даже в течение суток.

Листья заготавливают в период созревания бутонов и цветения растений, причем выбирают только нижние листья, чтобы не нарушить процесс цветения и плодоношения.

Цветки и соцветия собирают в начале цветения, когда они содержат больше всего лечебных веществ и меньше осыпаются при хранении.

Травы собирают в начале цветения, а в отдельных случаях – и при полном их цветении. Ножом (секатором) срезают верхушки растения длиной 15–30 см, без грубых приземных частей.

Плоды и семена заготавливают постепенно, по мере созревания. Помните, что наиболее богаты лекарственными веществами зрелые плоды и семена, но если они перезрели, брать их не следует. Плодоножки отделяют сразу после сбора, а у плодов рябины, тмина и укропа – после подсушивания.

Корни и корневища выкапывают лопатой ранней весной или в период отмирания надземных частей (конец лета–осень).

Все заготавливаемые части растений собирают в дневное время (с 8–9 до 16–17 часов) и в сухую погоду. Сырье сразу складывают в мешки или другую подходящую тару, но туго не набивают.

Лекарственными растениями называют те, которые имеют биологически активные, полезные для человека вещества: белки, витамины, липиды, углеводы, ферменты, алкалоиды, гликозиды, горечи, дубильные вещества, стероиды, фенольные вещества, фитонциды, флавоноиды, эфирные масла и т. д.

Белки — регулируют все жизненные процессы клетки. Различают простые и сложные белки.

Витамины – органические вещества, синтезируемые главным образом растениями. Известно более 20 витаминов, подразделяемых на два больших вида – водорастворимые и жирорастворимые.

Липиды — жиры и жироподобные вещества. Различают простые и сложные. Липиды для человека служат источником энергии. Из растений человек получает жирные ненасыщенные кислоты, регулирующие жировой обмен и участвующие в выведении холестерина из организма.

Углеводы — органические соединения, содержащиеся в основном в растениях. К углеводам относятся целлюлоза (клетчатка), крахмал, инулин, слизи, камеди, пектины. Углеводы очень важны для человека и составляют одну из основных частей его питания. При недостатке углеводов у человека могут возникнуть заболевания кишечника, понизиться уровень сахара в крови, ухудшиться память, появиться необоснованная

усталость.

Ферменты – сложные белки, ускоряющие химические процессы в организме. Играют одну из основных ролей в процессе метаболизма.

Алкалоиды – органические соединения, содержащие азот. Некоторые алкалоиды являются ядами.

Гликозиды – органические соединения, широко распространенные в растениях, способствуют переносу и хранению различных веществ. Гликозиды некоторых растений используют для лечения сердечных заболеваний.

Горечи – природные соединения, называемые также изопреноидами. Состоят из терпенов, терпеноидов и стероидов. В организме человека нужны для увеличения желчегонной функции.

Дубильные вещества – природные соединения, обладающие вяжущим вкусом.

Стероиды — органические соединения. К стероидам относятся стерины, желчные кислоты, витамины группы D, половые гормоны, гормоны надпочечников (кортикостероиды). Входят в состав стероидных гликозидов, используемых для лечения сердечных заболеваний.

Фенольные вещества – класс вторичных соединений с различной биологической активностью, например ароматической.

Фитонциды – продукты вторичного биосинтеза, проводимого высшими растениями. Растения выделяют в окружающую среду эфиры, спирты, терпены, фенолы. Оказывают губительное влияние на микроорганизмы (вирусы, бактерии, грибы, палочки).

Флавоноиды — соединения, производные флавана и флавона.

При сборе и заготовке лекарственных растений необходимо соблюдать определенные правила.

● Нельзя собирать растения в черте города или других населенных пунктах, а также рядом с сельскохозяйственными посевами и посадками, так как они обрабатываются пестицидами. Собирать лекарственные растения, особенно травы, следует вдали от предприятий, автодорог и т. д.

● Нельзя «рубить растение под корень», надо собирать лишь те его части, которые необходимы. При заготовке цветков и соцветий всегда оставлять несколько нетронутых растений, тогда на будущий год появится новая поросль. Корни, клубни и луковицы выкапывают выборочно и только после созревания и осыпания семян.

● Надземные части растений (траву) собирают после схода росы в солнечный день.

● Собранное сырье нельзя хранить в таре более 3–4 часов (а иногда и более 1–2 часов), так как оно слеживается, самосогревается и портится.

● Разные виды растений требуют различных режимов сушки: содержащие эфирные масла – при температуре не выше 30–35 °С, витамин С – 80–90, а при наличии гликозидов – 55–60 °С. Сочные плоды и корни сушат в духовке (или специальных сушильных шкафах) при температуре 40–60 °С.

● Нельзя хранить растения в пластмассовых упаковках, так как эфирные масла вступают с ними в опасные для здоровья соединения.

Лекарственные растения применяют внутрь и наружно в виде настоев, отваров, настоек, экстрактов, порошков, примочек, мазей, ванн. Чаще всего из растительного лекарственного сырья получают настои, отвары и настойки.

Настои применяют для извлечения действующих начал из тех частей растений, которые сравнительно легко их отдают (трава, листья, цветы, свежие плоды). Для приготовления

настоев используют преимущественно воду. Настои можно готовить как горячим, так и холодным способом.

При горячем способе измельченное исходное сырье насыпают в посуду и заливают кипятком, как правило, в соотношении 1 : 10 (1 часть растения на 10 частей воды). Настои, предназначенные для наружного применения, готовят более концентрированными (1 : 5). Их лучше всего делать в термосе: сырье заливают кипятком и в течение 15–20 минут термос держат открытым, затем его закрывают крышкой и оставляют на всю ночь, а утром процеживают. Другой вариант приготовления настоев горячим способом – водяная баня: нужное количество лекарственного сырья заливают водой комнатной температуры (около 18 °C) в фарфоровой, стеклянной или эмалированной посуде, которую помещают в другую емкость, большего размера, с кипящей водой (в кипящую «водяную баню») и нагревают в ней при частом помешивании 15 минут, затем охлаждают 45 минут и фильтруют.

Холодным способом настои готовят следующим образом: сырье заливают необходимым количеством холодной кипяченой воды и настаивают от 4 до 12 часов, а затем фильтруют.

Отвары применяют для извлечения действующих начал тех частей растений, которые плохо их отдают, поскольку имеют более грубую структуру (кора, корни, корневища, древесина, грубые листья, сухие плоды и т. п.) и требуют длительной термической обработки. Растительное сырье заливают холодной водой, тщательно перемешивают, ставят на огонь, доводят до кипения и кипятят на слабом огне 20–30 минут, затем процеживают, отжимают марлю и добавляют кипяченой воды до требуемого объема.

Более точная дозировка при необходимости указывается в рецепте. Помните, что травы нельзя варить в алюминиевой или другой металлической посуде, так как может произойти реакция с металлом.

Настойки. Настойки – жидкие лекарственные формы, в которых в качестве экстрагирующего фактора применяют 40–70%-ный спирт или водку. Чаще всего на 1 часть измельченного сырья берут 5 частей спирта или водки, тщательно перемешивают и ставят в сухое прохладное и темное место (лучше в посуде из темного стекла) на срок от 7 до 40 дней, в зависимости от назначения настойки. По истечении необходимого времени выдержки настойку процеживают, затем отжимают марлю и еще раз процеживают.

Как правило, для настоек используют соотношение 1 : 5, то есть на 20 г сырья берут 100 мл спирта и получают 20%-ную настойку. Хранят настойки в плотно закупоренных бутылках.

Напары. Для напаров лекарственные травы заливают кипятком и целую ночь парят (томят) в остывающей духовке. Утром – процеживают и пьют. Напары рекомендуется готовить из наименее грубых частей растений – цветков, травы, листьев, плодов.

Порошки. Для приготовления порошка хорошо высушенное сырье измельчают в ступке или кофемолке. Порошок чаще всего используют для приема внутрь, для присыпки ран, язв и приготовления мазей.

Мази – наружные средства, получаемые путем смешивания порошков растений с мазевыми основами в соотношении 1 : 4, то есть 1 часть растения и 4 части основы. В качестве мазевых основ используют свиной и нутряной жиры (смалец), свежее несоленое сливочное масло, вазелин (лучше желтого цвета), растительные масла. Мазевую основу подогревают, а затем кладут в нее порошок, настойку или свежий сок растения. Мази можно приготовить различной концентрации, например 10–20%-ные, когда берут 10–20 г порошка на 100 или 200 г жира или 5–10 мл настойки на 95 г жира. Мази на растительных

маслах или минеральных жирах дольше хранятся, но мази на свином жире лучше по качеству.

Соки из лекарственных растений получают с помощью соковыжималки или пресса. Если соковыжималки нет, сок готовят следующим образом. Растение моют, мелко режут и кладут, не набивая плотно, в стеклянную банку. Заливают кипяченой водой и оставляют на ночь. Утром процеживают через марлю, остаток отжимают.

Соки лучше всего пить свежеприготовленными.

Лечебные ванны. Ванны готовят следующим образом. Заливают 40–60 г травы 2–5 л кипятка, настаивают 20 минут или кипятят 10 минут на малом огне, процеживают и выливают в ванну, наполненную водой (температура воды – 36–40 °C). Чтобы в помещении не образовывался пар, наливают сначала холодную, а затем горячую воду. Принимают ванну в течение 10–15 минут после гигиенического душа. Во время процедуры область сердца должна находиться над водой. Обычный курс: 2–3 раза в неделю в течение 15 дней.

Сборы (чаи). Сборами называют смесь из нескольких видов лекарственных трав. Обычно в сбор входят 10 компонентов и более. Составляют их из растений, преимущественно усиливающих или поддерживающих действие друг друга. Помните, что некоторые растения несовместимы, так как их лечебные свойства нейтрализуются (например, чистотел большой и лапчатка гусиная). Из сборов можно готовить настои, отвары не только для приема внутрь, но и для примочек, полосканий, спринцеваний, микроклизм, ванн и припарок.

Лечение лекарственными растениями будет эффективным только тогда, когда вы четко выдерживаете дозировку при приготовлении и приеме препарата.

На упаковке лекарственных трав, продаваемых в аптеках, всегда указываются способ приготовления, разовая и суточная дозы приема лекарственной формы. В домашних условиях лечебные травы, как правило, дозируются ложками. Средняя доза для приготовления настоев и отваров при приеме внутрь – 2 столовые ложки сухой травы на 0,5 л воды. Столовая ложка без верха содержит в среднем: цветков, листьев и травы – 4–5 г, корней, корневищ и плодов – 6–8 г, – хотя эти данные и весьма приблизительны.

При отсутствии аптечных весов измельченное сырье отмеряют ложкой, воду – стаканом. Чайная ложка вмещает примерно 5 г, десертная – 10, столовая без верха – 15, с верхом – 20 г, стакан воды – 200–250 г.

При использовании лекарственных растений надо учитывать, что дозы препарата для взрослого человека, подростка и ребенка неодинаковы. Ниже приводятся данные о разовой дозе лекарства для больных различного возраста.

Взрослые – 1 доза

Дети:

от 7 до 14 лет – 1/2 дозы

от 4 до 7 лет – 1/3 дозы

от 3 до 4 лет – 1/6–1/4 дозы

от 1 года до 2 лет – 1/8–1/6 дозы

до 1 года – 1/12–1/8 дозы

Адонис (горицвет) весенний
(Adonis vernalis)

Травянистый многолетник, высотой 15–50 см. Стебель находится в густой поросли листьев, заканчивается большим желтым цветком. Размножается семенами. Цветет в мае–начале июня.

Впервые зацветает в возрасте 10–20 лет, максимального развития достигает к 40–50 годам.

В народной и официальной медицине используют листья, цветки, стебли и недозревшие плоды, так как в надземных органах содержатся гликозиды сердечного действия, в том числе цимарин и адонитоксин. Настой и экстракт адониса применяют при декомпенсированных пороках и неврозах сердца, а также при желудочных заболеваниях и других болезнях.

Осторожно, опасность! Растение ядовито.

Лечебные рецепты

Бессонница

● Измельченную траву адониса залить 40%-ным спиртом или водкой в соотношении 1 : 10. Настаивать в темном месте в течение 10–15 дней. Применяется как успокаивающее и легкое снотворное средство по 15–20 капель 3 раза в день.

Миозит

● Залить 7 г сухой травы адониса весеннего 1 стаканом кипятка, укутать и настаивать 1 час. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день при болях в суставах и мышцах. После каждого месяца лечения нужно делать перерыв на 10 дней.

Судороги

● Залить 1 столовую ложку адониса 1,5 стакана кипятка, настаивать 2 часа в темном месте, а затем процедить. Принимать настой по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Аир обыкновенный
(Acorus calamus)

Многолетнее травянистое растение, высотой до 120 см, с мощным горизонтальным корневищем (1,5–2,0 см в диаметре). Зацветает в июне. Имеет острый приятный запах и горький вкус. Растет вблизи водоемов, образует чистые заросли, иногда растет вместе с тростником. Используется как пряность.

В корневищах содержатся гликозид, акорин, алкалоид калямин и 1,5–4,6 % эфирного масла, в состав которого входят азарон, эвгенол и камфара, в листьях – витамин С. Все части растения содержат танины. Эфирное масло придает аиру своеобразный пряный запах.

Осторожно, опасность! Корневище аира противопоказано принимать при повышенной секреторной функции желудка.

Отвары, настойки и порошок корневищ применяют как средство, повышающее аппетит и улучшающее пищеварение, иногда – как отхаркивающее.

Лечебные рецепты

Алкоголизм

● Взять по 1/2 чайной ложки высушенного корня аира и ягод можжевельника, по 1 чайной ложке листьев зверобоя, листьев полыни, травы тысячелистника, все смешать и измельчить. Заварить 1 чайную ложку сбора 1 стаканом кипятка и выпить дозу за один прием.

● Вдыхать пары€ эфирного масла аира.

Ангина

● Измельчить корневище аира и залить 2 столовые ложки сырья 1 стаканом кипятка, настоять на водяной бане 20–30 минут. Полоскать горло не менее 3 раз в день.

Бронхит

● Измельчить корневище аира и залить 3 столовые ложки сырья 0,5 л кипятка, варить полчаса на медленном огне, охладить и процедить. Пить по 1/2 стакана отвара 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

● Залить 100 г измельченного корня аира 1 л красного десертного вина типа «Кагор», настаивать в течение 15 дней, периодически встряхивать. Процедить настойку и принимать по 30 мл перед едой. Хранить в темном прохладном месте.

Грипп

● Жевать высушенное корневище аира.
● Нарезанное корневище аира настоять на 40%-ном спирте, взяв в соотношении 1 : 1. Принимать по 20 капель перед едой.
● Эфирное масло аира принимать по 3–4 капли 2–3 раза в день вместе с медом.

Снижение аппетита

● Залить 1 чайную ложку измельченного корневища аира 2 стаканами горячей воды, кипятить 15 минут в посуде, закрытой крышкой. Пить по 2 стакана 3 раза в день перед едой, слегка подсластив.
● Применяется как горечь для возбуждения аппетита при желудочно-кишечных заболеваниях.
● Залить 2 чайные ложки измельченного корневища аира 1 стаканом кипятка, настоять в течение 2–3 часов. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды для возбуждения аппетита.

Цистит, хронический пиелонефрит

● Взять в равных частях корень аира, цветки липы, траву череды, траву яснотки белой. Залить 2 столовые ложки сбора 1 л кипятка, настоять в термосе 3 часа, процедить. Пить по 1/3 стакана настоя 3–4 раза в день до еды.
● Залить 1 чайную ложку измельченного корневища аира болотного 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут и процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды. Отвар можно разбавить в 2 раза водой и делать обертывания и сидячие ванны. Рекомендуется при хронических пиелонефрите и цистите. Активно применяется в китайской медицине.

Зубная боль

● Залить 10–20 г порошка корневища аира 0,5 л водки, дать настояться. Полоскать больной зуб.

Остеохондроз

● Залить 250 г измельченного корневища аира 3 л холодной воды, довести до кипения, настоять 2 часа, процедить отвар в ванну (температура воды в ванне 36–37 °C). Ванну с отваром аира принимать ежедневно.

Подагра

● Залить 250 г корневища аира 3 л холодной воды, довести до кипения, процедить, влить в ванну (температура 35–37 °C). Ванны принимать ежедневно на ночь.

Раны

● Взять 10–20 г порошка корневища аира и залить 0,5 л водки, настоять. Промывать гноящиеся раны.

Бадан толстолистный (Bergenia crassifolia)

Вечнозеленый травянистый многолетник с толстым ползучим корневищем длиной до 1 м. Стебель высотой до 50 см, безлистный. Цветки лилово-красные. Цветет в мае–июне, плоды созревают в августе. Все части растения содержат танины: листья – 15–20 %, корневища – 15–27, семена – 18 %. Быстро накапливает дубильные вещества. В листьях содержится арбутин (10–20 %). В качестве лечебного средства используют корневище и листья.

В народной медицине корневища применяют как кровоостанавливающее, противовоспалительное, вяжущее и антисептическое средство. Листья используют для лечения болезней мочеполовых путей.

Лечебные рецепты

Отравление, дуоденит

● Для подавления ядов, попавших в желудок, замочить в воде бадан толстолистный, а также отварить листья ревеня и приложить как компресс к области желудка.

Пародонтоз

● Залить 2 столовые ложки измельченных (черных) листьев бадана толстолистного 1 стаканом кипятка, настаивать 4 часа, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день после еды. Одновременно настой применяют для полоскания рта перед приемом пищи.

Снижение иммунитета

● Взять несколько листьев бадана, пролежавших зиму под снегом (почерневших), залить кипятком, настаивать 30 минут, затем процедить, добавить по вкусу сахар или мед. Пить вместо чая. Прекрасно утоляет жажду.

Бессмертник песчаный (цмин)
(Helichrysum arenarium)

Многолетнее травянистое растение с деревянистым, темно-бурым корневищем. Цветки мелкие, собраны в соцветия лимонно-желтого или оранжевого цвета. Цветет с мая по сентябрь, плоды созревают в августе–сентябре.

Цветочные корзинки с верхними частями побегов содержат флавоноидные гликозиды (0,25 %), стерины, смолы, эфирное масло (0,05 %), сапонины, сахара, дубильные и красящие вещества, жирные кислоты, каротин, витамин С, соли натрия, кальция, железа, марганца. В лечебных целях используют цветки, которые собирают в июне–июле. Настойка и отвар бессмертника применяют при острых и хронических заболеваниях печени, желчного пузыря и желчных путей.

Лечебные рецепты

Гепатит

● Измельчить 16–18 стеблей с цветками бессмертника. Варить 8–10 минут в 1 л воды. Пить по 1/2 стакана вместе с 1/2 стакана горячего молока и 2 чайными ложками меда за 30 минут до еды. Принимать 4 дня, затем сделать 2-дневный перерыв. Курс лечения – 2 месяца.

● Взять в равных частях цветки бессмертника и траву зверобоя продырявленного. Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать настой по 2 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

Гипертония

● Взять по 25 г цветков бессмертника песчаного и листа вахты трехлистной, залить 2 л воды, вскипятить 1 раз и выпарить до 1 л. Принимать 3 раза в день по 1/4 стакана в течение 1 месяца.

Дискинезия желчевыводящих путей

● Взять по 4 части травы зверобоя продырявленного и цветков бессмертника песчаного, 3 части травы спорыша, 1 часть цветков ромашки аптечной, 2 части коры крушины.

● Залить 4 столовые ложки смеси на ночь 1 л холодной воды, утром довести до кипения на слабом огне, кипятить 5–10 минут, остудить, процедить. Выпить натощак утром 1 стакан отвара, а остальное разделить на 4 приема и пить в течение дня после еды.

Желчнокаменная болезнь

● Взять 5 частей травы тысячелистника, 3 части цветков бессмертника, 2 части корня ревеня. Заварить 1 столовую ложку смеси в 1 стакане кипятка, настоять до охлаждения и выпить вечером за один прием.

Мочекаменная болезнь, воспаление мочевого пузыря

● Залить 1 столовую ложку цветков бессмертника 2 стаканами крутого кипятка и настоять в термосе 1 час. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс приема – 20–25 дней.

Холецистит, желчнокаменная болезнь, желтуха, болезни желудка

● Залить 1 столовую ложку цветков бессмертника 2 стаканами воды и в закрытой посуде нагревать на водяной бане 10 минут, затем настаивать еще 30 минут и процедить. Принимать теплым по 1/2 стакана за 30 минут до еды 3–4 раза в день в течение 10–15 дней.

● Залить 3 чайные ложки цветочных корзинок бессмертника 0,5 л холодной кипяченой воды, настоять 3 часа. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

Буквица лекарственная
(Betonica officinalis)

Многолетнее травянистое растение высотой до 100 см, с четырехгранным волосистым стеблем. Листья продолговато-яйцевидные. Пурпурно-красные цветки собраны в колосок. Цветет в июне–августе.

В траве содержатся алкалоиды, дубильные вещества (3–5 %), флавоноидные гликозиды, холин, бетаин, эфирное масло, соли кальция, витамин С.

Лечебными свойствами обладают трава и корни. В народной медицине применяют как кровоостанавливающее и противокатаральное средство. Буквица помогает при астме.

Лечебные рецепты

Бронхиальная астма, сильный кашель

● Взять 1 столовую ложку измельченной травы буквицы и залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа под крышкой, затем процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой.

Насморк

● При длительном насморке высушить листья буквицы, растолочь их в порошок и нюхать 2–3 раза в день.

Головокружение

● Взять 1 столовую ложку травы буквицы, залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 10 минут, добавить 1 стакан виноградного вина, настаивать 2 часа, процедить и принимать по 2 столовые ложки 4 раза в день перед едой.

Валериана лекарственная
(Valeriana officinalis)

Многолетнее травянистое растение высотой 100 см. Цветет с мая по август, плодоносит с июля.

В подземных органах находятся эфирное масло сложного состава (0,1–2,9 %), алкалоиды валерин и хитинин, дубильные вещества, сахара, органические кислоты и др.

В народной и официальной медицине валериану применяют как успокаивающее средство при бессоннице, нервном возбуждении, неврозах со спазмами и сердцебиениями, нейродермитах и других заболеваниях. Отваром валерианы можно изгонять ленточных глистов.

Лечебные рецепты

Беспокойство

● Залить 1 столовую ложку измельченных корней и корневища валерианы 1 стаканом горячей воды и кипятить на медленном огне в течение 15 минут, остудить. Принимать по

1 столовой ложке настоя 2–3 раза в день.

Бессонница

● Взять 2 чайные ложки измельченного сухого корневища и корней валерианы и залить холодной водой. Настоять в течение 8–10 часов, затем нагреть так, чтобы настой стал приятно теплым. Процедить и выпить чай за 30 минут до сна.

● Капнуть немного эфирного масла валерианы на зажженную электрическую лампочку или поставить миску с водой, к которой примешано эфирное масло, на батарею парового отопления.

Гипертония

● Залить 1 столовую ложку корневищ и корней валерианы 1 стаканом кипятка, поставить на медленный огонь и кипятить 15 минут, остудить, процедить. Принимать по 1 столовой ложке настоя 2–3 раза в день.

Глисты

● Взять 1 столовую ложку измельченных корней и корневищ валерианы, залить 1 стаканом кипяченой охлажденной воды. Настоять под крышкой в течение 8–12 часов, процедить. Принимать по 1 столовой ложке настоя 3–4 раза в день. Настой помогает от ленточных глистов.

Менопауза и климакс

● Взять 2 столовые ложки сухих измельченных корней и корневищ валерианы и залить 0,5 л кипятка. Выдержать 15 минут под закрытой крышкой на горячей водяной бане, настоять, пока не остынет, процедить, оставшееся сырье отжать в полученный настой, довести его до первоначального объема кипяченой водой. Пить по 1/2 стакана настоя 2–3 раза в день через 30 минут после еды при повышенной утомляемости, болях в области сердца, повышенном артериальном давлении при климаксе.

Мигрень

● Добавить в стакан с холодной водой 5 капель эфирного масла. Намочить в этой воде платок и положить его на голову.

Василек синий, или василек посевной
(Centaurea cyanus)

Одно– или двулетнее растение высотой 100 см. Цветет с конца мая до сентября, плодоносит в июле–сентябре.

В лечебных целях используют листья и венчики цветков василька. Собирают корзинки в период полного цветения растения (в мае–августе), из которых выщипывают краевые синие цветки и частично трубчатые – не более 40 %.

Цветки содержат гликозиды (центаурин, цикориин, цианин), аскорбиновую кислоту, каротин. Обладают мочегонным, потогонным и желчегонным свойствами. Помогают при простудах, конъюнктивите, блефарите. Примочки из цветков василька применяют при глазных заболеваниях и как противолихорадочное средство.

Осторожно, опасность! Настои и отвары василька слабо ядовиты! Беременным не принимать!

Лечебные рецепты

Желтуха

● Настоять на водке в соотношении 1 : 10 лепестки василька. Пить по 20–30 капель настойки на 1 столовую ложку теплой воды 3–4 раза в день до еды.

Желчнокаменная болезнь

● Смешать 2 столовые ложки цветков василька, 1 столовую ложку корня одуванчика, 4 столовые ложки цветков календулы, 1 столовую ложку корня крапивы, 1/3 столовой ложки донника. Заварить 1 столовую ложку смеси 1 л кипятка, положить 5 кусочков сахара, размешать и накрыть теплым платком, настаивать час. Пить перед едой по стакану 4–5 раз в день.

Инфаркт миокарда

● Залить 100 г свежесорванной травы василька (в начале цветения) 2 стаканами оливкового или подсолнечного масла, закрыть плотно крышкой и поставить на солнце на 20 дней, после чего процедить. Принимать по 1 чайной ложке утром натощак для нормализации сердечной деятельности после инфаркта.

Нефрит, цистит, уретрит

● Взять 1 столовую ложку краевых лепестков василька, залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять 2 часа. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день.

Отеки

● Взять 1 чайную ложку лепестков василька, залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час в закрытой посуде. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.
● Приготовить состав из листьев толокнянки, цветков василька и корня солодки в равных долях. Заварить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, остудить и процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Воспаление век

● Взять 1 столовую ложку цветков василька и настаивать в 1/2 стакана растительного масла. В этом настое смочить ватные тампоны, наложить их на веки на 15–20 минут, затем протереть кожу тампоном, смоченным в водном настое цветков василька. Для его получения 1 столовую ложку цветков залить 1 стаканом кипятка и настаивать 30 минут.
● Собрать утреннюю росу с васильков на Ивана Купалу. Промыть веки росой.

Горец змеиный
(Polygonum bistorta)

Многолетнее растение высотой до 150 см. Цветет в мае–июне, плоды созревают в июле.

Корневища содержат дубильные вещества (до 25 %), галловую кислоту, оксиметилантрахиноны, большое количество крахмала (до 26 %), оксалат кальция, витамин С, каротин.

В лечебных целях используют корневища и листья. Корневища применяют при острых и хронических заболеваниях кишечника, при дизентерии, как кровоостанавливающее, вяжущее и противовоспалительное средство, при стоматитах и гингивитах.

Лечебные рецепты

Катар толстой кишки, кровотечение

● Взять 5 г истолченного в порошок корня горца змеиного и 1 чайную ложку семян льна, залить 1 стаканом воды и прокипятить в течение 10 минут. Принимать отвар по 1 столовой ложке через каждые 2 часа.

Понос, язва желудка

● Взять 1–2 чайные ложки сухого измельченного (измельчить до образования кусков не более 3 мм) корневища горца змеиного, прокипятить 20 минут в 1 стакане воды, настаивать 30 минут, затем процедить. Принимать по 1 столовой ложке 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

● Взять корневище горца змеиного среднего размера и залить его 70%-ным спиртом в соотношении 1 : 1, настаивать 3 недели, затем процедить. Принимать по 20–30 капель 2–3 раза в день перед едой.

Желчнокаменная болезнь

● Взять 2 столовые ложки измельченного корневища горца змеиного, залить 1 л кипящей воды, нагреть на водяной бане 30 минут, настоять 10 минут, процедить. Принимать по 1,5–2 столовые ложки отвара в день за 30 минут до еды.

Стоматит, гингивит

● Взять 2 чайные ложки измельченного корневища горца змеиного, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Полоскать настоем рот 4–5 раз в день.

● Взять 1 столовую ложку корневища горца змеиного, залить 1 стаканом кипятка, отваривать на слабом огне в течение 5 минут, процедить. Полоскать рот теплым отваром.

Язва желудка и кишечника

● Взять поровну корня горца змеиного и корневища кровохлебки лекарственной. Залить 2–3 чайные ложки сбора 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, настаивать 2 часа. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день. Заживляет кровоточащие язвы.

Горечавка желтая (Gentiana lutea)

Травянистый многолетник высотой 50–120 см. Цветет в июле–августе. Первое цветение – в возрасте 10–35 лет. Плоды – двустворчатые коробочки.

Содержит гликозиды, алкалоиды (до 0,7 %), флавоноиды, катехины, аскорбиновую кислоту. Экстракт и настойку корневищ применяют для улучшения аппетита и пищеварения. Горечавка желтая обладает антисептическими свойствами, поэтому наружно часто применяют для лечения ран, а также для уменьшения потливости ног.

Лечебные рецепты

Диатез экссудативный

● Взять по 5 г корневищ горечавки, девясила и травы тысячелистника, залить смесь 0,5 л воды, кипятить 10 минут, настаивать 30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день в течение 1–2 месяцев в теплом виде перед едой.

Дискинезия желчевыводящих путей

● Залить 1 столовую ложку измельченных сухих корней и корневищ горечавки желтой 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать ночь, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды.

Потеря или снижение аппетита

● Взять 1 столовую ложку сухих измельченных корней и корневища горечавки, залить 1 стаканом воды, держать на водяной бане 15 минут, затем настаивать еще 1 час, после чего процедить. Принимать по 1 столовой ложке за 30 минут до еды.

Горчица сарептская
(Brassica juncea)

Травянистый однолетник высотой до 150 см.

В семенах содержится до 42 % высококачественного пищевого масла.

Используют семена, которые заготавливают при созревании нижних стручков. Остающийся после извлечения из семян жирного горчичного масла жмых является сырьем для горчичников, которые используют при лечении простудных и бронхолегочных заболеваний.

Лечебные рецепты

Потеря аппетита

● Съедать ежедневно по 20–30 семян свежей горчицы. Курс лечения – 20 дней.

Туберкулез

● Семена горчицы считаются хорошим средством против начинающегося туберкулеза легких. В этом случае их нужно проглатывать по 1 щепотке 3 раза в день.

Бронхолегочные заболевания

● Насыпать в ведро 150 г порошка горчицы и 200 г соли, залить горячей водой. Погрузить в воду ноги до голеней и накрыть их вместе с ведром теплым одеялом. По мере остывания доливать горячую воду. После ванны сполоснуть ноги теплой водой, надеть теплые носки и лечь в постель.

Осторожно, опасность! Такие ванны противопоказаны людям с варикозным расширением вен.

● Смочить 1 столовую ложку порошка горчицы 1 чайной ложкой воды и дать настояться 20 минут, затем нанести эту массу на бумагу, накрыть сверху кусочком марли и положить самодельный горчичник на грудь или спину. Укутаться. Держать 10 минут.

● Взять по 1 столовой ложке муки, порошка горчицы, подсолнечного масла, меда (лучше липового) и 1,5 столовые ложки водки. Все перемешать, подогреть на водяной бане. Полученное вещество, похожее на липкое тесто, положить на вчетверо сложенный кусочек ткани и приложить к тому месту на груди, где слышны хрипы или просто болит, сверху положить кусочек клеенки, завязать теплым платком или шарфом. Повторять процедуру несколько дней подряд на ночь.

Гипертония

● Ставить горчичники на область сердца, затылок, икры.

Икота

● Смешать сухую горчицу со столовым уксусом до кашицеобразного состояния и намазать этой кашицей на треть поверхность языка. Возникнет жжение – надо потерпеть. Через 2 минуты прополоскать рот теплой водой. Можно вместо горчицы использовать растертый чеснок.

Мигрень

● В воду температурой около 50 °C добавить горсть порошка горчицы, размешать, остудить до 38–39 °C и подержать в ней руки.

Насморк

● Прекрасное средство от насморка – горячая ножная ванна с добавлением горчицы (1 столовая ложка порошка горчицы на 5–8 л воды), а также с питьевой содой или солью. На ночь рекомендуется надеть теплые, лучше шерстяные, носки.

Осторожно, опасность! Эту процедуру нельзя делать людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и почек, при варикозном расширении вен и гипертонии.

Простуда

● Насыпать порошок горчицы в носки и ходить так несколько часов или лечь спать в носках с горчицей. Через несколько часов горчицу смыть, вытереть насухо ноги и надеть чистые носки. Хорошо помогают от простуды и горчичные ванны.

Девясил высокий
(Inula helenium)

Травянистый многолетник высотой до 250 см. Цветет в июле–августе.
Подземные органы содержат до 44 % инулина, эфирное масло (1–4 %), сапонины, слизь, алкалоиды.
В народной медицине используют корни, которые выкапывают поздней осенью, но до заморозков, можно – ранней весной. Их применяют при лечении желудочно-кишечных заболеваний и простуде. Девясил возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, обладает мочегонным, потогонным, противовоспалительным и успокаивающим действием.

Лечебные рецепты

Артрит

● Залить 100 г свежих корней девясила 1 л воды, прокипятить в течение 15 минут, настоять, процедить и смешать с теплой водой. Делать ванночки для больных суставов рук или ног. Температура воды – не более 38 °C.

Атеросклероз

● Поместить 20 г сухого измельченного корня девясила в темную бутылку, залить 1/2 стакана спирта, настоять 20 дней в темном месте. Процедить, смешать пополам с 20%-ной

спиртовой настойкой прополиса и принимать по 25–30 капель 2–3 раза в день.

Бронхит

● Залить 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку корней девясила, прокипятить 15 минут, охладить и процедить. Принимать по 1/4 стакана теплого отвара через каждые 3 часа.

● Взять 2 чайные ложки измельченных корней девясила, залить 3 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать в течение 8 часов, процедить. Принимать по 1/4 стакана настоя 4 раза в день за 15 минут до еды.

● Смешать в соотношении 1 : 1 сок девясила и мед. Принимать при сильном кашле.

Гипертония

● Взять поровну цветков пижмы обыкновенной и корня девясила высокого (измельченного). Залить 1 чайную ложку смеси 2 стаканами кипятка, парить 1,5 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 2 часа до еды.

Диатез экссудативный

● Взять по 5 г корневищ девясила, травы горечавки и травы тысячелистника, залить 0,5 л воды, смесь кипятить 10 минут, настаивать 30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день в течение 1–2 месяцев в теплом виде перед едой.

Коклюш

● Залить 1 столовую ложку корней и корневищ девясила высокого 2 стаканами воды и кипятить 15 минут на слабом огне. Принимать по 2 столовые ложки через каждый час в течение всего дня.

Осторожно, опасность! При заболеваниях почек не принимать.

Насморк

● Смешать взятые в равных количествах корни девясила, алтея и солодки. Залить 10 г этой смеси 0,5 л холодной воды. Настаивать 8 часов. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Ожирение

● Взять 1 столовую ложку измельченных корневищ девясила, залить 1 стаканом холодной воды, настоять ночь в холодильнике и, процедив, выпить утром. К оставшемуся

корневищу добавить 1 стакан холодной воды и 2 чайные ложки водки или коньяка, опять оставить на 8 часов в холодильнике. Вторичный настой выпить на следующий день. Настой помогает снизить аппетит.

Преждевременное старение

● Из корней девясила можно приготовить девясиловое вино: к 0,5 л «Кагора» или портвейна добавить 1 столовую ложку свежего корня девясила и проварить в течение 10 минут (лучше с 1 столовой ложкой меда), принимать по 2–3 рюмки (50 мл) после еды.

Вино обладает также отхаркивающим, противовоспалительным, мочегонным, желчегонным, кровоостанавливающим, бактерицидным и противоглистным действием и оказывает оздоравливающий эффект при различных заболеваниях.

Рахит

● Смешать по 200 г корня девясила и корня лопуха и залить смесь 10 л кипятка. Поставить на слабый огонь и греть 15 минут, настоять 1,5 часа, процедить. Отвар вылить в ванночку и купать ребенка.

Туберкулез легких

● Измельчить на терке свежие корни девясила. Залить 1/2 стакана измельченного корня 0,5 л водки и настоять 9 дней в темном месте при комнатной температуре. Принимать по 1 столовой ложке перед едой в течение 2–3 месяцев.

Донник лекарственный
(Melilotus officinalis)

Травянистый ароматный двулетник высотой до 150 см. Цветет в июне–сентябре.

В лечебных целях используют верхушки побегов с листьями и цветками, содержащие кумарин (в цветках – около 0,8 %), кумаровую кислоту, меллотин, гликозид, производные пурина, эфирное масло, витамины С, Е, каротин. Собирают в июне–сентябре.

В народной медицине используют как отхаркивающие, мягчительное, противосудорожное, ветрогонное, болеутоляющее, ранозаживляющее и успокаивающее средство. Отвар корней применяют для лечения геморроя.

Лечебные рецепты

Артрит

● Смешать в равных частях траву донника, траву багульника, корни лопуха, ягоды можжевельника, корни пырея, шишки хмеля и траву чабреца. Сырьем наполнить бутылку, залить водкой. Настаивать 10 дней в темном месте. Использовать для растираний.

Бессонница

● Залить 1 чайную ложку травы донника 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры, настаивать в течение 2 часов, процедить. Пить по 1/4 стакана настоя на ночь.

Гипертония

● Залить 1 чайную ложку травы донника лекарственного 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры. Настоять в течение 2 часов, процедить. Пить по 1/2–2/3 стакана 2–3 раза в день. Настой не только снижает артериальное давление, но и повышает уровень лейкоцитов в крови.

Инфаркт миокарда

● Взять в равных частях траву донника, соцветия арники, лист вахты, цветки ландыша, лист мяты перечной, плоды укропа, плоды шиповника, траву полыни обыкновенной. Залить 6 г сбора 1,5 стакана кипятка, настаивать в термосе в течение 6 часов, процедить. Принимать в теплом виде по 1/4 стакана 4–5 раз в день.

Метеоризм

● Взять 15 г высушенных измельченных корней донника, залить 1 стаканом воды, довести до кипения, кипятить 15 минут, охладить и процедить. Принимать по 1 столовой ложке отвара 3–4 раза в день.

Нарыв, гнойник, фурункул, раны, ревматизм

● Взять 1 столовую ложку свежих цветков донника, растереть их с 1 столовой ложкой сливочного масла. Полученной смесью смазывать больные места.

Хронический бронхит

● Взять 2 чайные ложки травы донника, залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать под крышкой 2 часа, процедить. Пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день.

Душица обыкновенная
(Origanum vulgare)

Многолетнее травянистое растение высотой 30–80 см, с разветвленной корневой системой. Цветет в июне–августе.

В надземных органах содержатся дубильные вещества, эфирное масло, спирты, геранилацетат, аскорбиновая кислота, спирты. Используют стебли, листья и цветки, которые собирают во время цветения. Очень широко применяется в народной медицине. Обладает успокаивающим, потогонным, ветрогонным, отхаркивающим, противосудорожным, противовоспалительным и обезболивающим действиями. Стимулирует деятельность желудочно-кишечного тракта, повышает аппетит, снимает тошноту, рвоту, регулирует менструальный цикл.

Настой с душицей показан при нервном возбуждении, бессоннице. Помогает при инфекциях ротовой полости. Применяется как мочегонное и потогонное средство.

Осторожно, опасность! Употребление слишком крепкого чая из душицы может снизить половую активность у мужчин. Трава противопоказана беременным.

Лечебные рецепты

Аллергия, гипертония

● Взять 2 чайные ложки измельченной травы душицы, залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 20 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

Ангина

● Залить 2 чайные ложки измельченной травы душицы 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить и как можно чаще полоскать горло теплым настоем.

Беспокойство

● Завернуть траву душицы в марлевый мешочек и повесить его на кран так, чтобы вода протекала через него в ванну. Температура воды в ванне не должна превышать 37 °С.

Принимать ванну в течение 10 минут.

Бессонница

● Взять 2 чайные ложки измельченной травы душицы, залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 20 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана перед сном.

Бронхит

● В 0,5 л растительного масла всыпать 3 столовые ложки измельченной травы душицы, оставить настаиваться на ночь, утром процедить. Принимать по 2–5 капель 3–4 раза в день.

Бронхиальная астма

● Залить 1 столовую ложку измельченной травы душицы 1 стаканом кипятка. Принимать 3 раза в день за 30 минут до еды. Оказывает отхаркивающее и потогонное действие.

Головная боль

● Взять 2 чайные ложки измельченной травы душицы, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Смочить в настое кусок ткани и сделать компресс на лоб.

Запор

● Взять 3 столовые ложки измельченной травы душицы, залить 0,5 л растительного масла, настаивать в течение 8 часов. Принимать по 5 капель масла перед едой.

Зуд кожи

● Заварить 50 г травы душицы 10 л кипятка, остудить до комнатной температуры, процедить. Ванночки принимать для рук и ног или обливать настоем пораженные места.

Маточное кровотечение

● Заварить чай с травой душицы обычным способом. Пить по 1 стакану горячего чая 3 раза в день.

Метеоризм

● Залить 2 чайные ложки травы душицы 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут. Принимать настой теплым, перед едой.

Неврозы, эпилепсия

● Взять 100 г мелко измельченной травы душицы, залить 1 стаканом водки и настаивать в плотно закрытой посуде в течение недели. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды за 20–30 минут.

Холецистит

● Поздней осенью и в самом начале зимы следует принимать сбор желчегонных трав, состоящий из душицы, шалфея лекарственного, мелиссы, спорыша, зверобоя, измельченных плодов шиповника. Залить 30 г смеси этих трав 0,5 л кипятка, настаивать 2–3 часа и пить в теплом виде по 1/2–3/4 стакана перед едой с 1 столовой ложкой меда.

Дымянка лекарственная
(Fumaria officinalis)

Травянистый однолетник высотой до 30 см. Цветет с июня до сентября.

Во всех частях растения содержится до 0,5 % алкалоидов, витамины С и Е, каротин.

В народной медицине сок из листьев применяют наружно при сыпях и чесотке. Дымянка лекарственная также обладает потогонным, мочегонным, желчегонным, отхаркивающим, обезболивающим, успокаивающим, сосудорасширяющим, ранозаживляющим действиями. Стимулирует работу кишечника, снимает спазмы желудка и кишечника. Укрепляет иммунитет. Благоприятно влияет на кровеносные сосуды. Снимает зуд кожи.

Осторожно, опасность! Дымянка ядовита – при использовании соблюдать осторожность.

Лечебные рецепты

Геморрой

● Выжать сок из всего растения. Смешать 1 часть сока с 4 частями сливочного масла или вазелина, хорошо растереть. Применять для смазывания геморроидальных узлов.

Фурункул, нарыв

● Залить 1 столовую ложку травы дымянки 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа. Принимать по 2 столовые ложки 4 раза в день перед едой.

Холангит, холецистит

● Взять поровну травы дымянки, корня цикория, корня одуванчика, плодов можжевельника. Залить 3 чайные ложки сбора 1 стаканом кипятка, настаивать до охлаждения и процедить. Пить утром и вечером по 1 стакану настоя.

● Взять поровну травы дымянки, травы чабреца, травы шандры, травы фиалки трехцветной, травы тысячелистника, листа мяты перечной, корневища аира. Приготовить отвар из 1 столовой ложки сбора на 1 стакан воды. Пить по 3 стакана в день.

Язвенная болезнь желудка

● Отжать из листьев дымянки 10 г сока, смешать его с 1/2 стакана молочной сыворотки. Принимать по 3 столовые ложки 3 раза в день перед едой.

Язвенный неспецифический колит

● Залить 1 чайную ложку измельченной травы дымянки лекарственной 1 стаканом кипятка, настоять 5 часов, процедить. Принимать по 1–2 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

Женьшень обыкновенный
(Panax schin-seng)

Многолетнее травянистое растение высотой 30–80 см. Цветет в июле около 2 недель. Зацветает через 8–10 лет.

Плоды – ярко-красные костянки, созревают в середине августа и держатся до октября. Продолжительность жизни – более 200 лет. В течение нескольких лет может находиться в состоянии покоя и не развивать надземных органов. Размножается семенами. Внесен в «Красную книгу».

Корни содержат 0,25 % эфирного масла, панаксозиды, сапонины, однако, каким веществом определяется лекарственное действие женьшеня – до сих пор неясно.

В качестве лекарственного сырья используют корни, собранные осенью, не ранее, чем на пятом году жизни женьшеня. Их тщательно очищают от земли, но не моют водой.

В китайской медицине считается всеисцеляющим средством. Женьшень – адаптоген, он повышает работоспособность, восстанавливает силы после болезни, способствует долголетию. Используют как тонизирующее, стимулирующее средство при гипотонии, переутомлении, неврастении.

Лечебные рецепты

Инфаркт миокарда

● Взять 20 г корня женьшеня и 500 г пчелиного меда. Порошок корня смешать с медом, настоять 1 неделю, часто перемешивая. Принимать 3 раза в день по 1/4 чайной ложки (особенно полезен при пониженном гемоглобине в крови).

Сердечная недостаточность

● Сухой корень женьшеня залить 70%-ным спиртом в соотношении 1 : 10. Принимать по 10–15 капель 2–3 раза в день.

Упадок сил, гипотония, истощение, нервные заболевания

● Залить корень женьшеня 50%-ным спиртом в соотношении 1 : 10. Настаивать в течение недели. Принимать по 15–30 капель 2–3 раза в день до еды. Курс лечения – 30–40 дней, затем сделать перерыв на 2–3 недели. Всего провести не более 3 курсов.

● Корень женьшеня залить кипятком в соотношении 1 : 10. Настаивать 1 час. Принимать по 1 чайной ложке.

Зверобой продырявленный
(Hypericum perforatum)

Травянистый многолетник высотой до 1 м. Цветет все лето. Первые плоды созревают в июне.

Надземная часть содержит до 1 % флавоноидов, более 1 % эфирного масла, до 13 % дубильных веществ, каротин, витамин С, никотиновую кислоту. Лекарственным сырьем является трава. Собирают зверобой в июне–июле. Растение уникальное; народные целители считали его средством от 99 болезней, заваривали как чай и пили при различных недомоганиях. Обладает вяжущим, противовоспалительным, антимикробным,

ранозаживляющим, мочегонным и желчегонным действием; помогает при женских заболеваниях. Настои и отвары зверобоя помогают при фурункулах, ожогах, отитах, тонзиллитах и других болезнях.

Лечебные рецепты

Аденоиды

● Для профилактики аденоидов и полипов изготовить мазь из травы зверобоя (1 часть порошка травы смешать с 4 частями сливочного несоленого масла) и на 1 чайную ложку добавить 5 капель сока чистотела, слить в маленькую бутылочку и встряхивать до тех пор, пора не получится эмульсия. Закапывать 3–4 раза в день по 2 капли в каждую ноздрю.

Алкоголизм

● Взять 4 столовые ложки измельченной травы зверобоя, залить 0,5 л кипятка, выдержать на кипящей водяной бане 20–30 минут. Остудить, затем процедить. Принимать по 2 столовые ложки 2 раза в день перед завтраком и обедом. Курс лечения – 2 недели. Регулярный прием отвара вызывает отвращение к алкоголю.

Ангина

● Залить 2 столовые ложки сухой измельченной травы зверобоя 1 стаканом кипятка, держать в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре, процедить. Полоскать горло.
● Залить 1 столовую ложку сухой измельченной травы зверобоя 1 стаканом крутого кипятка, выдержать 15 минут на кипящей водяной бане, затем оставить для медленного охлаждения на 30–40 минут. Процедить, добавить 10%-ный спиртовой экстракт прополиса (из расчета на 1/2 стакана настоя 20–30 капель экстракта прополиса) и использовать теплым для полосканий. Средство помогает также при тонзиллите и других заболеваниях полости рта и носоглотки.

Бели

● Залить 2–3 столовые ложки травы зверобоя 2 л воды, прокипятить 20 минут, охладить, процедить. Применять для спринцеваний.

Витилиго

● Залить 1,5 чайные ложки травы зверобоя 1 стаканом кипятка, дать настояться, процедить и выпить за день или делать примочки.
● Залить 2–3 столовые ложки свежих цветков и листьев зверобоя 1 стаканом подсолнечного или оливкового масла, настаивать 2 недели, процедить и смазывать кожу.

Гастрит

● Залить 3 столовые ложки травы зверобоя 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 2 часов, процедить. Пить по 1/3 стакана настоя 3 раза в день до еды. Курс лечения – 1–2 месяца.

Гепатит

● Измельченную траву с цветками зверобоя залить вином («Кагор» или «Мадера») в пропорции 1 : 10. Бутылку поставить на 10–12 дней в темное место при комнатной температуре или на 2–3 часа в кастрюлю с теплой (но не горячей) водой. Настой принимать по 1 столовой ложке перед едой в течение 2 недель.

Головная боль

● Взять 3 столовые ложки травы зверобоя, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

Грипп

● Залить 100 г сухой измельченной травы зверобоя 0,5 л водки, настаивать в темном месте 36 часов (периодически встряхивая), процедить. Растворить 1 столовую ложку настойки в 1 стакане теплой кипяченой воды. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Депрессия

● Залить 1 столовую ложку травы 1 стаканом кипятка, кипятить на медленном огне 10–15 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день. Курс лечения – 1–2 месяца.

Мастит

● Смешать 1 столовую ложка отвара зверобоя и 2 столовые ложки сливочного масла, смазывать воспаленные соски. Отвар готовится так: 2 столовые ложки травы зверобоя залить 1 стаканом кипятка, закрыть крышкой, нагревать на водяной бане 30 минут,

настаивать 15 минут, процедить.

Насморк, простуда

● Смешать в равных частях сок каланхоэ и мед. Пить с настоем зверобоя – это прекрасно избавляет от заложенности носа.

● Несколько раз в день закапывать в нос теплое зверобойное масло по 3–5 капель. Масло готовится следующим образом: 20–30 г свежих измельченных цветков зверобоя (с некоторой частью листьев) залить 1 стаканом рафинированного растительного масла, настаивать 3 недели в теплом темном месте, периодически встряхивая. После этого процедить через несколько слоев марли. Хранить зверобойное масло необходимо в холодильнике.

● Смешать 1 столовую ложку зверобойного масла с таким же количеством вазелина. Смесь ввести с помощью ватных тампонов в каждый носовой ход.

● Залить 2 столовые ложки зверобоя 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды.

● Залить 2 столовые ложки травы зверобоя 1 стаканом кипятка, нагреть на водяной бане под крышкой 30 минут, дать настояться, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды или пропускать отвар через нос.

Обморок

● При часто повторяющихся обмороках нервного происхождения пейте чай из высушенных трав зверобоя, мелиссы, цветков липы.

Ожог

● Залить 1 столовую ложку зверобоя 0,5 л воды, нагреть на водяной бане 30 минут, остудить, процедить. Отвар зверобоя пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

● Настоять 1/2 стакана измельченных свежих цветков и листьев зверобоя на 1 стакане миндального, подсолнечного, оливкового или льняного масла в течение 3 недель. Отжать, процедить. Хранить в прохладном месте. Делать масляные компрессы на пораженные места. Зверобойное масло применяется при ожогах, даже если поражено 2/3 поверхности тела. В случае срочной необходимости вместо длительного настаивания зверобой и масло прогревают на водяной бане в течение 6 часов, процеживают и после остывания наносят масло на места ожогов.

● Как наружное средство при ожогах, язвах и ранах помогают повязки, смоченные отваром зверобоя продырявленного: залить 1 столовую ложку сухой травы 1 стаканом кипятка и кипятить 10 минут или настоять 2 часа в термосе. Повязки делать 2 раза в день.

Пародонтоз

● Взять 25 г прополиса, измельчить его так, чтобы кусочки были не более 0,4 мм, положить в бутылку из темного стекла и залить 1/2 стакана спирта или 3/4 стакана крепкой водки, хорошо перемешать, до полного растворения прополиса. Добавить 50 г сухих измельченных листьев зверобоя и настаивать 15 дней, периодически взбалтывая бутыль. По окончании настаивания профильтровать. Для приготовления полосканий растворить 20–30 капель в 1/2 стакана воды. Полоскать рот 4–5 раз в день.

Понос

● Заварить как чай 1 столовую ложку травы зверобоя продырявленного в 1 стакане кипящей воды. Пить по 3/4 стакана 3–4 раза в день до еды при склонности к поносам.

Сердечная недостаточность

● Залить 3 столовые ложки травы зверобоя продырявленного 2 стаканами кипятка, настоять, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 2 раза в день.

Стоматит

● Приготовить настойку травы зверобоя на водке или 40%-ном спирте в соотношении 1 : 5. Применять как вяжущее и противовоспалительное средство для полоскания десен и полости рта: 30–40 капель на 1/2 стакана воды.

Табакокурение

● Взять 8 столовых ложек сухой травы зверобоя, измельчить ее и залить 0,5 л водки, закупорить и дать настояться в течение 8–10 дней. Настойку периодически взбалтывать. Принимать по 40–50 капель (можно растворить в стакане воды) 3 раза в день после еды.

● Залить 2 столовые ложки травы зверобоя 1 стаканом кипятка, поставить в духовку и упарить до половины объема. Принимать по 40–50 капель 3 раза в день после еды.

● Залить 1–2 чайные ложки цветков зверобоя 1 стаканом кипятка, настоять под крышкой 10 минут. Пить настой 2 раза в день.

● Залить 4 столовые ложки травы 1,5 стакана кипятка, накрыть крышкой, настоять 15–20 минут. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

Трещины на пятках

● Взять 2–3 столовые ложки свежих цветов и листьев зверобоя, залить 1 стаканом оливкового или подсолнечного масла. Настаивать 2 недели в темном месте при комнатной температуре, периодически взбалтывая. Процедить, смешать 1 столовую ложку масла с 1 столовой ложкой муки, слепить лепешку и прикладывать к трещинам.

Туберкулез

● Залить 100 г травы 0,5 л 70%-ного спирта, настаивать неделю, затем процедить. Принимать по 1–3 чайные ложки настойки до еды.

● Измельчить 30 г свежих цветков и листьев зверобоя, залить 1/2 стакана 90%-ного спирта, настаивать в течение 10 дней в темном месте, периодически взбалтывая. Принимать настойку по 40–50 капель 3 раза в день после еды.

Усталость, утомление

● Залить 1 столовую ложку зверобоя 1 стаканом кипятка и настоять, укутав, 30 минут. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день в течение 2–3 недель.

Язвенная болезнь желудка

● Траву зверобоя смешать с подогретым подсолнечным маслом в соотношении 1 : 2, выдержать 3 часа на водяной бане, настаивать 2 недели (временами взбалтывать), профильтровать. Принимать натощак по 1 столовой ложке 3 раза в день. Курс лечения – 1 месяц.

Календула лекарственная
(Calendula officinalis)

Однолетнее травянистое садово-декоративное растение, густоопушенное. В цветках календулы содержится провитамин А, который имеет большое значение для всех функций организма, особенно для зрения и регенерации кожи.

В лекарственных целях применяют в основном цветки (или целиком головки цветков, или только лепестки без чашечки цветка), которые собирают во время цветения. Календула обладает противовоспалительным, вяжущим, ранозаживляющим и снижающим кровяное давление свойствами. Она также используется как отхаркивающее, потогонное, мочегонное, желчегонное, противорахитичное средство.

Лечебные рецепты

Аллергия

● Взять 10 г цветков календулы, залить их 1/2 стакана кипятка, запарить на 1–2 часа. Принимать по 1 столовой ложке 2–3 раза в день.

Ангина

● Поместить 10 г цветков календулы в стеклянную или эмалированную посуду, залить 1 стаканом крутого кипятка, плотно накрыть крышкой, обернуть теплой тканью и настаивать 4–6 часов. Процедить, остаток отжать и профильтровать. Хранить в прохладном месте не более 2 дней. Брать 1 чайную ложку на стакан горячей воды и полоскать несколько раз в день.

● Взять 2 части ромашки, 1 часть эвкалипта, 1 часть цветков календулы, измельчить и хорошо смешать. Залить 1 столовую ложку смеси 1,5 стакана кипятка и кипятить 2 минуты. Настоять, укутав, 30 минут, потом процедить. Полоскать 2 раза в день, утром и вечером, разделив раствор пополам. Начинать полоскание с раствора температуры 26 °C, постепенно убавляя по 1 °C в день, пока температура не дойдет до 16 °C. Затем следует месяц полоскать раствором температурой 15–16 °C. Такое полоскание позволит снять воспаление горла и закалить его.

● Залить 1 столовую ложку сухих измельченных цветков календулы 1 стаканом крутого кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Полоскать горло каждые 2–3 часа по 10 минут.

● Можно использовать для полоскания настойку календулы, которая продается в аптеках, или же приготовить ее самим: 100 г сухих цветков календулы залить 0,5 л водки, настаивать в темном месте 1 неделю, периодически встряхивая, процедить. Развести 1 чайную ложку настойки в 1 стакане теплой воды и полоскать горло несколько раз в день.

● Засыпать в термос 2 чайные ложки сухих лепестков календулы, залить их кипятком, настаивать 2 часа. Полоскать горло теплым настоем как можно чаще. Если после ангины осип голос, то пить по 1/3 стакана настоя 3 раза в день. Курс лечения – 2 месяца.

● Измельчить сухие цветки календулы, залить 70%-ным спиртом в соотношении 1 : 3 и оставить на сутки. Профильтровать и добавить оливковое масло в соотношении 1 : 7. Выдержать при температуре 80 °C на водяной бане 7 часов, постоянно подливая туда воду, процедить. Закапывать масло в горло по 3 капли 1 раз в день.

Артрит, обморожение, ожог

● Взять 10 г измельченных в порошок цветков календулы и смешать с 50 г вазелина. Втирать мазь в пораженные места.

Гепатит

● Залить 2 чайные ложки соцветий календулы 2 стаканами кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день. Можно применять календулу и в виде настойки. Начать прием календулы с 30 капель, довести объем до 1 чайной ложки.

Принимать 2 раза в день.

Гипертония

● Настоять цветки календулы на водке, взяв их в соотношении 20 г : 100 мл. Настаивать неделю. Принимать по 20–30 капель 3 раза в день.

Климакс

● Взять 20 г цветков календулы и залить 1/2 стакана водки, настоять 7 дней в темноте. Принимать по 40–50 капель, растворенных в 1/3 стакана воды, 3 раза в день до еды. Особенно настойка полезна при повышении давления во время климакса. В этом случае ее надо принимать 3–4 недели.

Насморк

● Измельчить высушенные цветки календулы и залить их 70%-ным спиртом в соотношении 1 : 3, настаивать 2 дня. Процедить и добавить к настойке оливковое или кукурузное масло в соотношении 1 : 7, выдержать при температуре 80 °C в течение 7 часов на водяной бане, постоянно подливая воду. Процедить и закапывать в нос по 2–3 капли в каждую ноздрю.

Нефрит

● Взять по 1 части цветков календулы и листа крапивы двудомной. Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка, настоять. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день через 1 час после еды.

Ревматизм

● Взять 40 г цветков календулы и настоять их в 1/2 стакана 40%-ного спирта в течение 7 дней. Настойку смешать с вазелином и втирать в пораженные суставы.

Сердечная аритмия

● При сильном сердцебиении принимать настой соцветий календулы. Залить 2 чайные ложки сухих соцветий 2 стаканами кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день.

Стоматит

● Залить 1 столовую ложку соцветий календулы лекарственной 1 стаканом кипятка, варить 10 минут, процедить. Применять как противовоспалительное, бактерицидное, регенерирующее средство для полоскания полости рта.

Косметические рецепты

Угри, прыщи

● Растворить 1 столовую ложку настойки календулы в 2 стаканах воды и затем этим раствором смочить тонкий слой ваты. Слегка отжатую, пропитанную раствором вату нанести на лицо, оставляя отверстия для глаз, рта и ноздрей. Через 10–15 минут маску снять, лицо не мыть. Хорошо дезинфицирует, но немного сушит кожу.

Кислица обыкновенная
(Oxsalis acetosella)

Многолетнее травянистое растение высотой 5–10 см. Цветет в мае–июне, плоды созревают в июне–июле.

Листья содержат до 0,9 % свободных кислот (щавелевую, яблочную, янтарную) и их соли (в особенности щавелево-кислый кальций), до 150 мг/100 г витамина С, провитамин А и рутин. Лечебными свойствами обладает трава, которую собирают в мае–июне. Кислица обладает моче– и желчегонным, противовоспалительным, ранозаживляющим действием, облегчает тяжелые обильные менструации.

Лечебные рецепты

Грипп, лихорадка

● Залить 2 столовые ложки сухой измельченной травы кислицы обыкновенной 1,5 стакана горячего молока, кипятить в закрытой посуде на водяной бане 30 минут, отвар охладить, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды как жаропонижающее средство.

Нефрит

● Залить 1 чайную ложку кислицы 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

Осторожно, опасность! Длительный прием кислицы может оказать вредное действие на почки.

Язвы и раны

● Прикладывать свежие измельченные листья кислицы к язвам и гнойным ранам.

Крапива двудомная
(Urtica dioica)

Травянистый многолетник высотой 100–150 см. Цветет в июне–сентябре.

Листья содержат много витаминов, являясь своеобразным природным поливитаминным концентратом: К, каротин (14–30 мг/100 г), аскорбиновую кислоту (100–200 мг/100 г), В2 и пантотеновую кислоту. В них также находится 17 % белка, 10 % крахмала, около 1 % сахаров, много солей железа и калия. В плодах обнаружено до 22 % жирного масла.

В народной медицине для лечения используют листья и корневища с корнями. Листья собирают все лето, а корневища – поздней осенью.

Крапива обладает стимулирующим, общеукрепляющим, витаминизирующим, противомикробным действием. Благодаря витамину К экстракт и настой листьев крапивы повышают свертываемость крови и применяются при маточных, почечных, кишечных, легочных и других внутренних кровотечениях.

Она усиливает обмен веществ, повышает тонус матки, кишечника, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшает состав крови, повышает гемоглобин, укрепляет хрящи, способствует обновлению слизистых оболочек, выводит из организма избыточный сахар, успокаивает ревматические боли, очищает организм от шлаков, уменьшает аллергические реакции.

Лечебные рецепты

Авитаминоз

● Залить 2 столовые ложки сухих измельченных листьев крапивы 1 стаканом кипятка и настаивать 15–20 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Астма сердечная

● Взять 1/2 столовой ложки молодых листьев крапивы, по 1 столовой ложке молодых листьев лебеды и листьев камыша. Смешать и измельчить листья, залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 часа, добавить 1/2 чайной ложки пищевой соды, размешать и настоять 10 дней в тепле, на свету. Принимать по 1 чайной ложке 1 раз в день за 30 минут до еды в течение 3–4 недель.

Гастрит

● Залить 1 столовую ложку сухих листьев крапивы 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут на медленном огне, остудить, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4–5 раз в день.

Геморрой

● Взять по 2 столовые ложки листьев и корневищ крапивы, залить 1 л кипятка, поставить на огонь и кипятить 15 минут, процедить. Принимать по 1 стакану утром натощак и вечером перед сном.

Гипертония

● Залить 1 столовую ложку измельченных листьев крапивы 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения – 2 недели, затем сделать перерыв на 5 дней и начать второй курс лечения. Настой помогает на начальном этапе заболевания.

Головная боль

● Залить 3 столовые ложки измельченных листьев крапивы 2 стаканами воды и кипятить 2–3 минуты. Настаивать 1 час. Принимать по 1/2 стакана в течение дня.

Желчнокаменная болезнь

● Отжать сок из листьев крапивы. Принимать по 1/4 стакана сока 2–3 раза в день или по 1 столовой ложке через каждые 2 часа.

Заболевания печени

● Залить 1 столовую ложку измельченных листьев крапивы 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Принимать по 1/2 стакана 1 раз в день в течение месяца.

● Залить 4 столовые ложки измельченных листьев 0,5 л воды, кипятить 5 минут, процедить. В отваре развести 1 столовую ложку меда и пить в горячем виде по 1/2 стакана 4 раза в день.

Инсульт

● Залить 20 г измельченной крапивы 1 л кипятка, поставить на огонь и кипятить 10 минут. Настаивать ночь, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Ишемическая болезнь сердца

● Залить 5 столовых ложек высушенной и измельченной травы крапивы, собранной перед цветением, 0,5 л кипятка, кипятить 5 минут на малом огне. Принимать с медом или сахаром по 1/2 стакана 4 раза в день.

● Залить 15 г измельченных корней крапивы 1 стаканом кипятка, кипятить на малом огне 10 минут, настоять 30 минут. Принимать по 2–3 столовые ложки 2–3 раза в день за 30 минут до еды в течение 3–4 недель.

Кашель

● Заварить 2–4 столовые ложки семян крапивы 0,5 л кипятка и настоять ночь в термосе. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день или чаще, но меньшими порциями. Можно заварить 1 стаканом кипятка 2 столовые ложки корня крапивы, греть на малом огне 5 минут, настоять 30 минут. Принимать так же.

● Свежие корни крапивы двудомной мелко нарезать и отварить в сахарном сиропе. Принимать по 1 столовой ложке несколько раз в день при хроническом кашле.

● Залить 1 столовую ложку измельченного корня крапивы двудомной 1 стаканом кипятка, держать на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре, процедить, подсластить медом. Пить по 1/2 стакана 4–6 раз в день за 30 минут до еды при сильных приступах кашля.

● Залить 1 чайную ложку цветков крапивы двудомной 0,5 л крутого кипятка, настаивать, укутав, 20–30 минут, процедить. Пить как чай для отхаркивания и разжижения мокроты.

Крапивница, аллергия

● Залить 1 столовую ложку сухих или свежих цветков крапивы 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день или по 1 стакану 3 раза в день в теплом виде.

● Залить 1 столовую ложку измельченных листьев крапивы двудомной 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать в виде настоя по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

Лихорадка

● Взять 2 столовые ложки измельченных корней крапивы и 1 дольку чеснока, которую тоже надо измельчить. Залить все 1 стаканом водки. Настаивать в течение 6–7 дней, процедить. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день или натирать больного.

Малокровие

● При малокровии рекомендуется есть щи из верхушек молодой крапивы, свежей или сушеной: 1 пригоршня травы на 1 л воды.

Маточное кровотечение, обильные менструации

● Выжать сок из свежих листьев крапивы. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 20 минут до еды, разведя сок в 1/2 стакана воды.

● Смешать в равных пропорциях листья крапивы, травы пастушьей сумки, хвоща полевого. Залить 1 чайную ложку смеси 1 стаканом воды комнатной температуры, настаивать 8 часов, процедить, добавить 1/2 стакана кипятка. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день.

Осторожно, опасность! Беременным женщинам прием препаратов крапивы категорически противопоказан.

Нарушение обмена веществ

● Залить 1 столовую ложку сухих листьев крапивы 1 стаканом кипятка, настаивать 10 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Недостаточная лактация

● Выжать сок из свежих листьев крапивы, разбавить сок водой в соотношении 1 : 2, довести до кипения, остудить. Принимать по 1–2 чайные ложки 3 раза в день во время еды.

● Залить 1 столовую ложку сухих измельченных листьев крапивы 1 стаканом кипятка и настаивать 10 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Нефрит, пиелонефрит

● Залить 1–2 столовые ложки сухих листьев крапивы 1 стаканом кипятка, настаивать на водяной бане 15 минут. Принимать по 1/2 стакана перед едой 3 раза в день.

● Взять в равных частях листья крапивы и цветки календулы. Залить 1 столовую ложку

сбора 1 стаканом кипятка, настоять. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день через 1 час после еды.

Повышение уровня сахара в крови

● Взять в равных частях листья крапивы, листья черники, травы зверобоя продырявленного. Залить 1 столовую ложку смеси 1,5 стакана горячей воды, кипятить 5 минут, настаивать не менее 30 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день перед едой в течение месяца. Вместо зверобоя можно также использовать листья одуванчика и траву спорыша.

● Взять 2 столовые ложки измельченной крапивы и всыпать ее в 1 стакан простокваши. Пить по 1–2 стакана в день.

Понос

● Смешать по 1 чайной ложке листа крапивы двудомной и листа ежевики, залить 1,5 стакана кипятка, настоять в теплом месте 2 часа. Пить по 1/3–1/2 стакана 3–4 раза в день.

Ревматизм

● Выжать сок из свежих листьев крапивы. Принимать по 1/2 стакана сока с 1 столовой ложкой меда 3 раза в день.

Тромбофлебит

● Залить 1 столовую ложку листа крапивы 1 стаканом кипятка, настоять 40 минут, процедить. Пить по 1–2 столовые ложки 3–4 раза в день до еды. При этом следует соблюдать диету: не есть мясо, рыбу, жареную пищу.

Туберкулез

● Смешать по 1 столовой ложке листьев и корней крапивы, залить 0,5 л кипятка, греть на малом огне 5 минут, настоять 30 минут и процедить. Пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Можно также готовить отвары из листьев и корней крапивы по отдельности.

Ухудшение зрения

● Принимать ежедневно по 30 г молодых свежих листьев или побегов крапивы в любом виде.

Шпоры

● Листья и корни крапивы истолочь, прикладывать на ночь к шпорам, перед сном пропарив ноги в горячей воде с хвоей ели и морской солью (по 1 столовой ложке на ножную ванну).

Энтероколит

● Взять 2 части крапивы, по 1 части коры крушины ольховидной и травы тысячелистника. Залить 2 столовые ложки смеси 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 1 час, остудить, процедить, довести объем жидкости водой до 200 мл. Принимать по 1/3 стакана утром и на ночь.

Эрозия шейки матки

● Выжать сок из свежих листьев крапивы, смочить в соке ватный тампон и ввести его во влагалище на 5–10 минут.

Косметические рецепты

Бородавки

● Прикладывать к бородавкам свежие листья крапивы.

Жировая себорея, выпадение волос

● Смешать 0,5 л оливкового масла и по 2 столовые ложки крапивы и лопуха (корни) и настаивать 14 дней. Процедить, втирать в кожу головы. Ополаскивать волосы следует подкисленной уксусом или лимоном водой.

● Залить 2 столовые ложки измельченных листьев крапивы 1 стаканом кипятка, настаивать 10 минут, процедить и ополаскивать голову после мытья.

● Приготовить настой из крапивных листьев в соотношении 1 : 10. Полученный настой соединить с водой и столовым уксусом, взяв их в соотношении 1 : 5 : 5. Ополаскивать голову после мытья 2–3 раза в неделю. Курс лечения – 10 процедур.

Лабазник вязолистный
(Filipendula ulmaria)

Травянистый многолетник с ползучими корневищами и крепкими ребристыми стеблями высотой до 1–2 м. Цветет в июне–августе.

Все растение богато дубильными веществами (6–23 %). В качестве лекарственного сырья во время цветения собирают траву. Корни могут использоваться при лечении укуса змеи. Отвар цветков – вяжущее и потогонное средство.

Лечебные рецепты

Болезни почек, мочевого пузыря и желудка

● Залить 2 чайные ложки цветков лабазника 1 стаканом кипятка, настаивать 4 часа в закрытой посуде, процедить, принимать по 1/3 стакана 4 раза в день до еды.

Кожные заболевания

● Смешать 5 г порошка из листьев лабазника, 5 г вазелина, 6 г свежего сливочного масла. Смазывать пораженные места.

Опрелости

● Истолочь в порошок сухие цветки лабазника и присыпать им места опрелостей.

Ревматизм, простуда, боли в желудке

● Взять 1 чайную ложку травы с цветками, залить 1 стаканом остуженной кипяченой воды, закрыть крышкой и дать настояться 8 часов, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Укус змеи

● Прикладывать к месту укуса свежий истолченный корень лабазника.

Ландыш майский
(Convallaria majalis)

Травянистый многолетник высотой 15–30 см. Цветет в мае–июне. В природе зацветает на седьмом году жизни.

Все органы содержат конваллотоксин, коваллязид и другие гликозиды сердечного действия, а также сапонины и эфирное масло. Лечебными свойствами обладают стебель, листья, цветки, причем по воздействию цветки сильнее листьев и стебля.

Собирают ландыш в мае, когда цветочки стали белыми, но еще не потемнели. Это растение издавна используется для лечения сердечно-сосудистых заболеваний, так как препараты из ландыша способны замедлять ритм сердечных сокращений, уменьшать одышку. Они обладают противосудорожным, успокаивающим, болеутоляющим действием.

В древности русские знахари использовали и плоды ландыша «от чоху, от гомозу и от жениной журьбы».

Осторожно, опасность! Ландыш ядовит. Прием внутрь требует осторожности.

Лечебные рецепты

Задержка мочи

● Взять 15 г цветков ландыша майского, залить 1 стаканом кипятка. Принимать по 2 чайные ложки 3 раза в день.

Невроз

● Залить 1 чайную ложку травы 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Сердечная недостаточность, нарушения сердечного ритма

● В пол-литровую бутылку насыпать свежесобранные цветки ландыша, заполнив половину объема, затем доверху налить 70%-ный спирт или водку, закрыть крышкой и дать настояться в течение 2 недель. Затем настойку профильтровать. Принимать по 10–15 капель с водой 2–3 раза в день.

● Залить 6–7 цветков ландыша 1 стаканом воды, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день.

Лапчатка прямостоячая, или калган
(Potentilla erecta)

Многолетник высотой до 35 см, с коротким толстым корневищем различных формы и величины. Корневище лапчатки в свежем виде имеет розовую окраску, высушенное – буреет. Цветет с мая по сентябрь. Плоды созревают примерно через 3 недели после цветения. Зацветает на 5–7-м году жизни.

Корневище содержит до 35 % дубильных веществ, флавоноиды, эфирное масло.

В народной медицине применяется при воспалительных заболеваниях кишечника, кишечных кровотечениях, дизентерии, поносах различного происхождения, а также при стоматитах, гингивитах.

Лечебные рецепты

Аденома предстательной железы

● Взять в равных частях по весу измельченное корневище лапчатки прямостоячей (калгана), корни солодки и крапивы двудомной, смешать. Залить 100 г сухой измельченной смеси 0,5 л водки, настоять в темном месте 1 месяц, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 25–30 капель 3 раза в день до еды, запивая настоем листа мелиссы.

Катар желудочно-кишечного тракта, язва желудка

● Залить 1 столовую ложку измельченных корневищ лапчатки 1 стаканом воды, нагревать до кипения, кипятить на медленном огне 10 минут, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Колит

● Взять 25 г корневищ лапчатки прямостоячей, по 20 г листа и плодов черники, 55 г соцветий ромашки. Настоять 1 чайную ложку смеси в 1 стакане холодной воды в течение 6 часов, варить 5–7 минут, процедить. Весь настой выпить небольшими глотками в течение дня.

● Взять в равных количествах корневища лапчатки прямостоячей, сережки ольхи серой, корень крапивы жгучей. Настоять 50 г смеси в 1 л холодной воды в течение 10–12 часов, варить 10–12 минут и процедить. Выпить натощак 1 стакан горячего настоя, остальное – в течение дня за 4 приема. Применять при хроническом колите.

Нефрит

● Взять в равных частях корневище лапчатки (калган), лист подорожника большого и лист толокнянки обыкновенной (медвежьи ушки). Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка, настоять. Принимать по 1/2 стакана в теплом виде на ночь при отеках.

Пародонтоз

● Залить 3 столовые ложки измельченных корневищ лапчатки прямостоячей (калгана) 0,5 л воды, довести до кипения и кипятить на медленном огне 15 минут, настаивать 4 часа, процедить. Настой обладает вяжущим, противовоспалительным, обезболивающим и кровоостанавливающим действием. Применять для полоскания рта и примочек на пораженные участки десен.

Понос

● Залить 1 столовую ложку измельченного корневища лапчатки прямостоячей 1 стаканом кипятка. Нагревать на водяной бане 30 минут, процедить. Оставшееся сырье отжать, отвар долить кипяченой водой до полного стакана. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Стоматит

● Залить 1 чайную ложку измельченного корневища лапчатки прямостоячей 1 стаканом воды, настоять 5 часов, прокипятить. Полоскать рот в течение дня.

Лен посевной
(Linum usitatissimum)

Травянистый однолетник с тонким стеблем высотой до 1 м. Листья узколанцетные, сидячие. Цветки пятичленные, с венчиком небесно-голубого цвета. Цветет в июне–июле.

Для лечения используют семена льна (содержат 32–47 % масла), которые собирают в период полной зрелости, в августе–сентябре. Семена льна обладают легким слабительным, противовоспалительным, обезболивающим действием.

Лечебные рецепты

Атеросклероз

● Принимать по 1–1,5 столовые ложки льняного масла 1 раз в день перед едой. Курс лечения – 1 месяц, затем перерыв 2 недели, и курс приема можно повторить.

Бронхит

● Тщательно смешать 100 г молотых семян льна, 20 г порошка плодов аниса, 20 г порошка корня имбиря с 500 г чесночно-медовой смеси. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Запор

● Взять 2 чайные ложки семян льна, залить 1 стаканом воды, держать на медленном огне 10 минут, перелить в бутылку и взбалтывать 5 минут, процедить через марлю. Принимать натощак по 1/2 стакана.

● Залить 2 чайные ложки семян 1 стаканом холодной воды, настаивать 3 часа. Полученную слизь выпивать перед сном.

● Утром и вечером перед сном съедать по 2 чайные ложки семян льна, запивая их водой, компотом или молоком.

● Взять по 3 весовые части семени льна и коры дуба, 4 части цветков ромашки. Залить 2 столовые ложки смеси 0,5 л воды, настаивать в течение 6 часов, затем довести до кипения. Использовать 1 стакан отвара для клизм при запорах вследствие геморроя. Повторять при необходимости не более 3 раз с интервалами в 5 минут.

● Залить 1 чайную ложку льняного семени 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 4–5 часов. Выпить весь настой за 1 раз вместе с семенами на ночь. Можно добавить по вкусу варенье.

Лучевое поражение кожи, ожог

● Растереть до мукоподобного состояния семена льна, развести их горячей водой до получения жидкой кашицы и тонким слоем наложить на больное место, покрыть салфеткой, сверху наложить бинт.

Мочекаменная болезнь

● Залить 1 чайную ложку семян льна 1 стаканом воды. Прокипятить. Принимать по 1/2 стакана каждые 2 часа в течение 2 дней. Смесь можно разбавлять кипяченой водой.

Нефрит

● Залить 1 чайную ложку семян льна 1 стаканом кипятка, кипятить 2–3 минуты, настаивать 1 час. Пить по 1/2 стакана каждые 2 часа в течение 2 дней. Средство для

очищения почек.

Цистит

● Взять 5 г семян льна, 20 г цветков алтея, 5 г цветков мальвы лесной. Смесь залить 1 л кипятка и настаивать до охлаждения. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Язвенная болезнь желудка и кишечника

● Взять в равных пропорциях траву зверобоя, семена льна, плоды укропа, цветки ромашки. Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка, варить на водяной бане 15 минут, настаивать 1 час. Принимать настой по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

● Отварить семена льна в воде до образования жидкого киселя и пить по 1/2 стакана 5–8 раз в день, независимо от времени приема пищи. Боли проходят через 2–3 приема. Желательно пить кисель 3–4 дня, чтобы не повторялись приступы боли. Лечение будет более эффективным, если к 1/2 стакана киселя добавить 5–7 капель спиртовой настойки прополиса: 3 г прополиса залить 1/2 стакана спирта, настоять 14 дней в темном теплом месте, профильтровать. Хранить в темном месте при комнатной температуре.

Лопух большой, или репейник
(Arctium lappa)

Крупное двулетнее (или многолетнее) травянистое растение высотой 60–180 см. Цветет в июне–сентябре, плоды созревают в августе–сентябре.

В корнях содержатся инулин (до 45 %), эфирное масло (до 0,17 %), пальмитиновая и стеариновая кислоты, танины. Листья содержат слизь, следы эфирного масла, аскорбиновую кислоту, каротин; обладают антибактериальным действием.

Для лечения используют корни и листья. Препараты из корней – прекрасное мочегонное средство. Настой корней на оливковом или миндальном масле – репейное масло – применяется для укрепления волос. В народной медицине лопух большой используют внутрь при ревматизме и подагре, наружно – при угрях, фурункулезе, экземах.

Лечебные рецепты

Аденома предстательной железы

● Залить 2 столовые ложки сухих измельченных корней лопуха большого 0,5 л воды, варить на слабом огне 10 минут, настоять, укутав, 4 часа, процедить. Пить по 1/3 стакана

3–4 раза в день за 30 минут до еды. Ежедневно вводить в прямую кишку на ночь по одной прополисной свече (продается в аптеке).

Артрит

● Залить 10 г сухих измельченных корней лопуха большого 1 стаканом воды, кипятить 15–20 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день. Свежие листья лопуха применяются наружно.

Запор

● Настой семян (репьев) лопуха – старинное слабительное средство. Взять зрелых семян (комок с полкулака) и залить 1 стаканом кипятка. Парить 2 часа и выпить за 1 раз (после отцеживания репьев получится примерно 1/2 стакана отвара).

Мастопатия

● Перемолоть в кофемолке 100 г сухого корня лопуха, залить 1,5 стакана рафинированного подсолнечного масла, настаивать 10 дней в темном месте. Смазывать соски и грудь.

Ожог

● Взять 40 г свежего измельченного корня лопуха и настоять его в 1/2 стакана растительного (лучше всего миндального) масла в течение 10 суток, затем поставить на огонь и проварить на медленном огне 15 минут. Полученное репейное масло использовать для смазывания ожогов.

Простуда

● Хорошее жаропонижающее средство: залить 1 столовую ложку сухого измельченного листа лопуха 1 стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре, процедить. Принимать по 1 столовой ложке теплого настоя 4–6 раз в день после еды. При болях в горле этим настоем полоскать горло несколько раз в день.

Пяточная шпора

● Привязать к ступням на ночь листья лопуха.

Рахит

● Залить 1 столовую ложку корня лопуха 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Настой принимать в горячем виде по 1/3 стакана 3–4 раза в день.
● Смешать по 200 г корня девясила и корня лопуха, залить смесь 10 л кипятка. Поставить на слабый огонь и греть 15 минут, настоять 1,5 часа, процедить. Отвар вылить в ванночку и купать ребенка.

Язва желудка

● Залить 1 столовую ложку сухих корней лопуха 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа. Принимать горячим по 1/2 стакана 2–4 раза в день.

Косметические рецепты

Выпадение волос

● Смешать в равной пропорции измельченные корни крапивы и лопуха, залить оливковым маслом (1 : 3), дать настояться в течение 10–14 дней и ежедневно втирать масляную смесь в кожу головы.

Мать-и-мачеха обыкновенная
(Tussilago farfara)

Травянистый многолетник высотой 10–25 см. Цветет до появления листьев – с апреля до середины мая, плодоносит в апреле–мае. Имеет интересную особенность: листья раскрываются после цветения, имеют широкояйцевидную форму, с глубокой сердцевидной выемкой у основания. В листьях содержатся гликозиды (до 2,6 %); ситостерин; галловая, яблочная и винная кислоты; сапонины; каротиноиды; аскорбиновая кислота; инулин и декстрин; эфирное масло. В цветочных корзинках находятся стерины и дубильные вещества. В лечебных целях используют листья и цветочные корзинки, которые собирают в марте–апреле, а листья – в июне–июле. Растение обладает обволакивающим, отхаркивающим, стимулирующим железы действием. Спиртовая настойка соцветий используется как кровоостанавливающее и противовоспалительное средство.

Наружно применяется при кровоподтеках, ушибах, фурункулах.

Лечебные рецепты

Ангина, ларингит

● При хроническом воспалении миндалин у детей взять свежие листья мать-и-мачехи, трижды вымыть, измельчить, отжать сок, добавив равные количества сока лука и красного вина (или разбавленного коньяка: 1 столовую ложку на 0,5–1 стакан воды). Смесь поставить в холодильник, перед употреблением встряхивать. Принимать 3 раза в день по 1 столовой ложке, разбавив 3 столовыми ложками воды. Это средство действует надежнее антибиотиков, а количество принимаемого алкоголя минимально.

● Залить 1 столовую ложку сухого измельченного листа мать-и-мачехи 1 стаканом кипятка, настаивать на водяной бане 30 минут, охладить, процедить. Отваром полоскать горло несколько раз в день.

● Взять по 5 г листа мать-и-мачехи и листа малины, настоять в термосе 8–10 часов. Делать ингаляции или полоскать горло.

Бронхит

● Залить 2 столовые ложки листьев мать-и-мачехи 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Настой принимать по 1 столовой ложке 4–6 раз в день теплым.

● Выжать сок из всего растения, пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

● Измельчить в порошок сухие листья мать-и-мачехи, смешать порошок с сахарным песком. Принимать смесь по 1 столовой ложке 4 раза в день.

● Сварить в 0,5 л молока 2–3 листа мать-и-мачехи и добавить в отвар на кончике ножа свежее свиное сало. Пить перед сном по 3 столовые ложки.

● Взять по 1 столовой ложке порошка листа грецкого ореха и листа мать-и-мачехи, залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Весь настой выпить в один прием небольшими глотками, с добавлением теплого молока.

Осторожно, опасность! Сбор крепит. Особенно следите в этот день за диетой.

Грипп

● Взять в равных частях листья мать-и-мачехи и цветки липы. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 30 минут, процедить. Пить теплым по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Одуванчик лекарственный
(Taraxacum officinalis)

Травянистый многолетник с млечным соком. Цветет в апреле–мае.

Корни содержат тритерпеноидные соединения (тараксерол, тараксастерол), стерины, инулин (24–40 %), каучук (до 3 %), аспарагин, холин, органические кислоты, соли кальция и калия, жирное масло, слизь, смолы. Листья содержат каротиноиды, каратиноиды, витамины В1, В2 и С.

В народной медицине применяется как желчегонное и слабительное. Сок из листьев используют при желтухе и болезнях мочевого пузыря.

Лечебные рецепты

Артрит

● Залить 6 г сухих измельченных корней и травы одуванчика лекарственного 1 стаканом воды, кипятить 10 минут, настаивать 30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды. Свежая трава одуванчика применяется также наружно для компрессов.

Гепатит

● Млечный сок одуванчика (сок берется от всего растения) принимать по 1 столовой ложке, разведя в 1/2 стакана кипяченой воды.

Диатез экссудативный

● Залить 1 чайную ложку измельченных корней одуванчика 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 1–2 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Улучшает обмен веществ у детей.

Запор

● Залить 2 чайные ложки измельченного корня одуванчика 1 стаканом холодной кипяченой воды, настоять 8 часов. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой.

● Залить 1 чайную ложку измельченных корней одуванчика 1 стаканом воды. Кипятить 20 минут. Пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день перед едой.

Перелом кости

● Взять в равных частях цветки одуванчика, цветки мать-и-мачехи, цветы сирени и корень лопуха, заполнить смесью на 3/4 объема бутылку и залить ее водкой. Использовать в качестве примочек. Особенно эффективна настойка в сочетании с мумие.

Простуда

● Залить 1 чайную ложку сухой измельченной травы одуванчика 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4–6 раз в день через час после еды.

● Залить 1 чайную ложку сухих измельченных корней одуванчика 1 стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде на кипящей водяной бане в течение 30 минут, охладить, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4–6 раз в день через час после еды.

Снижение или отсутствие аппетита

● Залить 2 чайные ложки измельченного корня одуванчика 1 стаканом холодной воды, настоять 8 часов. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой.

Усталость

● Залить 1 столовую ложку измельченных корней одуванчика 1 стаканом водки или спирта, настоять 2 недели и процедить. Принимать по 30 капель 3 раза в день до еды в течение 2–3 недель.

Холецистит

● Залить 3 столовые ложки измельченных корней одуванчика 2 стаканами воды, довести до кипения, кипятить 20 минут, процедить, принимать по 1/2 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды.

Пижма обыкновенная
(Tanacetum vulgare)

Травянистый многолетник высотой 50–150 см. Цветет в июне–августе, плоды созревают в августе.

Листья и цветочные корзинки содержат эфирное масло, в состав которого входит туйон, камфора и др., а также флавоноиды, алкалоиды, дубильные вещества.

Пижма обладает противоглистным (против аскарид и остриц) и антимикробным

действием, используется и как желчегонное, потогонное и жаропонижающее средство.

Лечебные рецепты

Вывих

● Залить 3 столовые ложки цветков пижмы обыкновенной 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Использовать для компрессов, прикладывая на место вывиха.

Гипертония

● Взять поровну цветков пижмы обыкновенной и корня девясила высокого (измельченного). Залить 1 чайную ложку смеси 2 стаканами кипятка, парить 1,5 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 2 часа до еды.

Глисты

● Залить 1 столовую ложку порошка цветков пижмы и кашицу из 2 зубчиков чеснока 2 стаканами молока, варить в закрытой посуде на слабом огне 10 минут, охладить, процедить. Ввести в теплом виде в кишечник с помощью клизмы 2 стакана отвара молока с чесноком и пижмой и подольше подержать эту смесь внутри кишечника. Курс лечения – 7 дней. При необходимости курс лечения повторить через 10 дней перерыва.
● Залить 1 столовую ложку сухих цветочных корзинок пижмы 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, затем процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды в течение 2–3 суток. В конце курса принять любое слабительное.
● Залить 1 столовую ложку сухих цветков 0,5 л кипятка и настаивать в течение 3 часов. Сделать клизму на ночь.

Осторожно, опасность! Детям это средство противопоказано.

Дискинезия желчевыводящих путей

● Залить 1 столовую ложку цветочных корзинок пижмы 2 стаканами остуженной кипяченой воды, настаивать в закрытой посуде 4 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

Насморк

● Залить 10 столовых ложек соцветий пижмы 10 л воды, варить на слабом огне 30 минут, настаивать 1 час, процедить. Горячим отваром мыть голову при сильном насморке, одновременно промывая им носовую полость. Вытереть голову насухо, обмотать сухим полотенцем, лечь в постель и хорошо укутаться.

Подагра, боли в суставах

● Залить 1 столовую ложку цветочных корзинок пижмы обыкновенной 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 20 минут до еды. Помогает также при суставном ревматизме.

Ревматизм суставный

● Залить 1 столовую ложку цветков пижмы 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 20 минут до еды. Этим настоем можно смазывать больные суставы.

Укусы насекомых

● Залить 3 столовые ложки сухих соцветий пижмы обыкновенной 1 стаканом горячей воды, кипятить 15 минут, процедить. Использовать как наружное средство.

Язва желудка и двенадцатиперстной кишки

● Залить 1 часть цветков пижмы 20 частями кипятка. Настоять. Принимать по 1 столовой ложке 1–2 раза в день перед едой.

Подорожник большой
(Plantago major)

Травянистый многолетник высотой 10–45 см. Цветет с мая–июня до осени.

Листья содержат гликозид аукубин, холин, витамины С, К, каротин, следы алкалоидов, лимонную кислоту, ферменты, дубильные вещества. Для лечения используют листья, соцветия и семена. Листья и соцветия собирают в июне–июле, семена – в сентябре. Листья применяют при лечении ран, фурункулезов, настой из них – как отхаркивающее средство, а сок свежих листьев – как горечь.

Лечебные рецепты

Ангина

● На 1 стакан кипятка взять 4 измельченных сухих или свежих листа подорожника, настоять полчаса. Полоскать горло теплым раствором каждый час. Для улучшения вкуса можно добавить мед.

Атеросклероз

● Сорвать листья подорожника, хорошо их промыть и смолоть в мясорубке, из полученной массы отжать сок, смешать его с равным количеством меда и варить в течение 20 минут на медленном огне. Принимать по 2–3 столовые ложки в день.

Бронхит, трахеит

● Залить 2 столовые ложки измельченных листьев подорожника 1 стаканом холодной воды. Настаивать 6–8 часов, процедить. Пить по 1 стакану в день, глотками.
● При бронхитах с вязкой мокротой заварить 4 столовые ложки измельченного листа подорожника 0,5 л кипятка и настоять 4 часа. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день.
● Залить 1 столовую ложку измельченного листа 1 стаканом крутого кипятка, настаивать на кипящей водяной бане 15 минут, охладить, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 5–6 раз в день за 15–20 минут до еды.

Гастрит, колит, энтероколит

● Сорвать листья подорожника, хорошо их промыть и смолоть в мясорубке, массу отжать. В полученный сок добавить немного меда для вкуса. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.
● Залить 2 столовые ложки семян подорожника 1 стаканом воды, довести до кипения и кипятить 10 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 1 раз в день.
● Залить 1 столовую ложку сухих измельченных листьев подорожника 1 стаканом кипятка, настаивать 10–15 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 30 минут до еды.
● Залить 10–15 г семян подорожника 1 стаканом кипятка. Настаивать весь день. Выпить весь стакан настоя в один прием, на ночь.

Гастрит с пониженной кислотностью

● Срезать листья с частью черенка, хорошо вымыть, пропустить через мясорубку, полученную массу отжать через марлю. Сок прокипятить 1–2 минуты. Если сок густой, разбавить его водой в соотношении 1 : 1. Принимать 4 раза в день по 1 столовой ложке за 20 минут до еды.

● Для лечения острого и хронического гастрита 3 раза в день принимать по 1 столовой ложке сока подорожника большого за 20 минут до еды. На зиму свежий сок залить водкой или спиртом в соотношении 1 : 1. Можно также пить настой сушеного листа подорожника: залить 3 чайные ложки листа 1 стаканом кипятка и настоять 6–8 часов. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Запор

● Принимать порошок из сухих листьев подорожника по 0,5–1 г 3 раза в день за 30 минут до еды в качестве легкого слабительного.
● Залить 1–2 столовые ложки семян подорожника большого 1 стаканом воды, довести до кипения, прокипятить в течение 10 минут, процедить отвар теплым. Принимать по 1 столовой ложке 1 раз в день натощак.

Ларингит

● Сок свежих листьев подорожника большого смешать с равным объемом меда и варить 20 минут. Принимать по 1 столовой ложке 2–3 раза в день.

Ожог

● Измельчить свежие листья подорожника, наложить массу на ткань и приложить к ране, прибинтовать. Повязку менять через каждые 3 часа, а при сильных ожогах – через каждые 1,5 часа.

Раны

● Залить 1 столовую ложку листьев подорожника 1 стаканом кипятка, настаивать 15 минут, процедить. Делать примочки к нагноившимся ранам.
● Сухие листья подорожника растереть в порошок и смешать с 2–3 каплями растительного масла, а затем с вазелином в соотношении 1 : 9. Смазывать раны или варикозные язвы.

Укусы насекомых

● Смолоть в мясорубке чисто вымытые листья подорожника, кашицу нанести на место укуса и прибинтовать.
● Приложить лист подорожника к ранке.

Усталость

● Залить 10 г сухих измельченных листьев подорожника 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 минут и процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день за 20 минут до еды в течение 2–3 недель.

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки

● Взять поровну траву подорожника и траву шалфея. Залить 1 столовую ложку сбора 2 стаканами кипятка, кипятить 5 минут, настаивать 1 час. Первые 10 дней пить отвар по 1/2 стакана 1 раз в день, затем – 3 раза в день по 1/2 стакана.
● Ежедневно, в течение всего лета, съедать по 12–15 свежих листьев подорожника большого. Это средство хорошо сочетается с приемом экстракта прополиса или меда с прополисом.

Косметические рецепты

Цыпки на руках

● Залить 1 столовую ложку листьев подорожника 1 стаканом кипятка, настаивать 8–9 часов, накрыв крышкой, затем процедить. Растереть 50 г сливочного масла с 1 чайной ложкой меда, добавить 1 чайную ложку настоя подорожника и все тщательно перемешать.

Полынь горькая
(Astermisia absinthium)

Травянистый многолетник высотой до 130 см. Цветет в июле–августе, семена созревают в сентябре–октябре.
В листьях и верхушках генеративных побегов содержатся эфирное масло, гликозиды, лактоны, сапонины, дубильные вещества. В народной медицине используется при пониженной кислотности желудка, заболеваниях печени и желчного пузыря.

Осторожно, опасность! Полынь горькая в больших количествах ядовита, ее длительное применение может вызвать судороги и даже психическое расстройство.

Лечебные рецепты

Бородавки

● Измельчить 200 г травы полыни горькой, залить 1 стаканом кипятка и держать на слабом огне 20 минут. Затем выдержать 2 часа в тепле, процедить и смазывать бородавки ежедневно по несколько раз в день.

Высокая температура, лихорадка

● Залить 20 г сухой измельченной травы полыни горькой 0,5 л водки. Настаивать не менее суток – чем дольше, тем лучше. Доза сугубо индивидуальна: от 1/2 до 1 стакана в день, выпить в 3 приема и обязательно перед сном.

Гастрит, снижение аппетита, боли в желудке

● Залить 1 чайную ложку измельченной полыни горькой 2 стаканами кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Глисты

● Измельчить траву полыни горькой и выдавить сок. Принимать по 1 столовой ложке натощак.

Грипп

● Измельчить траву полыни горькой, чтобы получилась 1 столовая ложка измельченной массы, залить ее 1 стаканом водки. Настаивать 3 недели в темном месте, затем процедить. Принимать по 20 г настойки 1 раз в день, но не более 3 дней.

● Залить 1 столовую ложку сухого измельченного листа полыни горькой 1 стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде на водяной бане 15 минут, остудить, процедить. Пить, подсластив медом, по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Дискинезия желчевыводящих путей

● Залить 1 чайную ложку измельченной травы полыни горькой 2 стаканами кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана настоя за 30 минут до еды.

Малокровие

● Принимать по 1 столовой ложке сока листьев полыни горькой 3 раза в день.

● Заполнить сосуд емкостью 150 мл измельченной полынью горькой майского сбора.

Залить полынь водкой и настаивать в темном месте при комнатной температуре 3 недели. Принимать настойку по 1–2 капли в 1 чайной ложке воды 1 раз в день. Курс лечения – 3 недели, затем 2 недели перерыв и снова 3-недельный курс.

Косметические рецепты

Жирная кожа

● Залить 2 столовые ложки полыни горькой 2 стаканами воды. Довести до кипения и дать прокипеть 5–10 минут на медленном огне. Отвар остудить и процедить. Ополаскивать чистую кожу лица этим отваром.

Запах изо рта

● Залить 1 столовую ложку полыни горькой 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить, охладить. Полоскать рот 5 раз в день.

Пустырник обыкновенный (Leonurus quinquelobatus)

Травянистый многолетник высотой 50–200 см. Цветет в июне–августе.

Растение содержит флавоноидные гликозиды, алкалоиды, дубильные вещества, аскорбиновую кислоту, каротин и азотистые основания.

В народной медицине используют как успокаивающее средство при повышенной нервной возбудимости, сердечно-сосудистых неврозах и на ранних стадиях гипертонии.

Лечебные рецепты

Гипертония

● Залить 2 столовые ложки травы пустырника 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–5 раз в день за 30 минут до еды.

● Выжать сок из травы пустырника. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

● Отжать сок из свежей травы пустырника. Смешать 2 части сока с 3 частями 40%-ного

спирта или водки. Настоять неделю. Принимать по 25–30 капель в 1 столовой ложке воды. Помогает также при кардиосклерозе и стенокардии.

Пневмония

● Залить 1 столовую ложку травы 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день, аптечную настойку – по 10 капель 3 раза в день.

Простуда

● Смешать в равных пропорциях траву пустырника и измельченный в порошок корень цикория обыкновенного. Заварить 1 стаканом кипятка 1 чайную ложку смеси и настоять 1 час. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Спазмы в желудке и кишечнике

● Хорошо снимает спазмы в желудке и кишечнике свежий сок пустырника. Принимать 3 раза в день по 1 чайной ложке за 30 минут до еды, запивая глотком воды. На зиму сок можно консервировать, залив его водкой в соотношении 1 : 1.

Пырей ползучий
(Agropyron repens)

Многолетнее травянистое растение высотой 30–150 см. Цветет в июне–июле, плоды созревают к сентябрю.

В корневищах содержатся крахмал, сахара, аскорбиновая кислота, каротин, слизь.

Настой корневищ применяют как обволакивающее и мочегонное средство, а также при артритах, гастритах, нарушении обмена веществ и при других заболеваниях.

Лечебные рецепты

Артрит

● Залить 4 столовые ложки сухих, мелко измельченных корневищ пырея ползучего 5 стаканами воды, кипятить до уменьшения объема на четверть. Принимать по 1 столовой

ложке 4–5 раз в день.

Гастрит, колит, энтерит, нарушение обмена веществ

● Залить 5 чайных ложек измельченного корневища пырея 1 стаканом холодной кипяченой воды. Настаивать 12 часов, процедить, оставшуюся массу корневищ залить 1 стаканом кипятка, настаивать в теплом месте 1 час, процедить, смешать оба настоя. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

Диатез экссудативный

● Залить 1 столовую ложку сухих измельченных корневищ пырея ползучего 0,5 л кипятка. Кипятить 15 минут, настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

Запор

● Залить 5 столовых ложек измельченного корневища пырея 0,5 л кипятка, кипятить на медленном огне 15 минут. Остудить, процедить и делать клизмы при хроническом запоре.

Туберкулез легких

● Отварить в 1 стакане молока в течение 5 минут 2 столовые ложки сушеных корней пырея (свежих – 1 столовую ложку), немного остудить и выпить за один прием. Пить до 3 стаканов в день. Этот же отвар помогает и при других трудноизлечимых заболеваниях.

Холецистит

● Взять 20 г корневищ пырея, залить 1,5 стакана кипятка. Настаивать несколько часов, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день. Курс лечения – 1 месяц.

Ромашка аптечная (Matricaria recutita)

Однолетнее растение высотой 15–50 см. Цветет в мае–августе, плоды созревают с июля.

В цветочных корзинках содержится до 0,8 % эфирного масла синего цвета, в состав которого входят хамазулен, сесквитерпеновые спирты и др.

Ромашка аптечная обладает противовоспалительным и анестезирующим действием,

усиливает регенеративные процессы; применяется при лечении бронхиальной астмы, ревматизма, аллергических колитов и гастритов, экзем, ожогов и т. д.

Осторожно, опасность! При сборе ромашки не путайте ее с другими растениями, похожими на ромашку, но не имеющими лекарственных свойств. Такими растениями могут быть пупавка собачья и полевая, поповник, трехреберник непахучий. Основное отличие ромашки лекарственной и ромашки пахучей (Lepidotheca suaveolens), тоже имеющей лечебные свойства, от этих растений – выраженный ромашковый запах и выпуклая сердцевина. Но ромашку пахучую можно применять только наружно (в виде настоя для компрессов).

Лечебные рецепты

Метеоризм

● Заварить 1 столовую ложку цветков ромашки 1 стаканом кипятка, охладить, процедить. Пить как чай.

Нарывы, кожный зуд, фурункулез

● Залить 2 столовые ложки цветков ромашки 70%-ным спиртом так, чтобы он лишь слегка покрывал цветки. Держать в темном месте неделю. Мазать пораженные участки кожи.

Носовые полипы

● При полипозном воспалении пазух рекомендуется сок ромашки и чистотела, взятых в равных количествах. Сок обязательно должен быть свежим. Закапывать или вводить в полость носа на турундочках.

Пиелонефрит и цистит хронические

● Залить 1 столовую ложку сухих цветков ромашки аптечной 1 стаканом кипятка. Настоять под крышкой, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Подагра

● Залить 300 г стеблей с цветками ромашки лекарственной 5 л кипятка, настаивать 2 часа, процедить, вылить в ведро (таз) и подержать в нем ноги (настой должен быть чуть

теплым).

Простуда, ангина

● Залить 1 столовую ложку цветочных корзинок ромашки лекарственной 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Применять в виде полосканий. Одновременно настой принимать внутрь в виде ромашкового чая с медом и лимоном несколько раз в день.

Стоматит

● Залить 15–20 г цветков ромашки лекарственной 1 стаканом воды, настоять. В настой рекомендуется добавить 4 г борной кислоты. Применять как противовоспалительное и антисептическое средство для полоскания полости рта.

Холецистит

● Залить 1 столовую ложку цветков ромашки 1 стаканом кипятка. Использовать в теплом виде для клизм при холецистите. Делать клизмы 2–3 раза в неделю.

Косметические рецепты

Морщины на шее

● Залить горсть соцветий ромашки 1 стаканом молока, вскипятить, остудить. Теплой смесью смачивать плотную ткань и оборачивать вокруг шеи. Сверху накладывать полиэтиленовую пленку и махровое полотенце. Держать 15 минут. После компресса шею не мыть, а вытирать полотенцем и накладывать крем. Такой компресс хорошо использовать при вялой, растянувшейся коже.

Тысячелистник обыкновенный
(Achillea millefolium)

Травянистый многолетник высотой до 100 см. Цветет с июня по октябрь, плоды созревают с сентября.

В верхушках побегов содержат эфирное масло, алкалоиды, каротин, аскорбиновую

кислоту, дубильные вещества, органические кислоты, смолы, холин. В качестве лекарственного сырья используют траву тысячелистника, которую собирают в мае–августе.

С древнейших времен используется как кровоостанавливающее средство. Помогает при заболеваниях мочевого пузыря и сердца. Тысячелистник входит в состав целебных чаев, повышающих аппетит, имеющих также желчегонное и слабительное действие.

Лечебные рецепты

Бронхит

● Залить 30 г травы тысячелистника 1/2 стакана спирта или 1 стаканом водки. Принимать 3–4 раза в день по 30–40 капель перед едой.

Вздутие кишечника

● Принимать сок из цветущего растения тысячелистника обыкновенного по 1 столовой ложке перед едой или через 1 час после еды.

Гастрит анацидный, геморрой

● Взять 20 г сухой травы тысячелистника и залить 2 стаканами воды, кипятить в течение 15 минут, настаивать 45 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Дискинезия желчевыводящих путей

● Смешать 2 столовые ложки измельченной травы тысячелистника и 1 столовую ложку листьев полыни горькой, залить 3 стаканами кипятка, настаивать 15 минут. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день 3 дня подряд, затем сделать перерыв на 4 дня и снова повторить курс.

Нарушение менструального цикла

● Сок из всего цветущего растения тысячелистника обыкновенного принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день перед едой. Нормализует менструации, улучшает работу сердца.

Недержание мочи

● Залить 1 чайную ложку мелко нарезанной травы тысячелистника 1 стаканом кипятка, парить 1 час. Пить ежедневно по 1/2 стакана 2–3 раза в день до еды.

Пародонтоз

● Для укрепления десен натирать их каждый день соком свежего растения тысячелистника.

Раны

● Залить 30 г травы тысячелистника 1 л воды и прокипятить в эмалированной посуде в течение 10 минут, охладить, процедить. Обмывать раны.

● При кровоточащих ранах отжать сок из свежей травы тысячелистника и нанести на поверхность раны.

Снижение аппетита

● Измельчить свежую траву тысячелистника и отжать из нее сок. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Снижение потенции

● Взять в равных частях траву тысячелистника и цветущие верхушки базилика. Залить 10 столовых ложек смеси 1 л марочного вина, настаивать 20 дней, периодически встряхивая, процедить. Пить по 1/2 стакана настоя 3 раза в день после еды.

Цистит

● Залить 20 г измельченных листьев тысячелистника 1 стаканом воды комнатной температуры, кипятить на слабом огне 5–10 минут, настоять 30 минут и процедить. Принимать при воспалении мочевого пузыря по 1 столовой ложке 3–4 раза в день после еды.

Хвощ полевой
(Equisetum arvense)

Травянистый споровый многолетник. Спороношение происходит в апреле–мае. Надземные побеги содержат 22–28 % кремневой кислоты, алкалоиды, флавоноиды,

сапонины, каротин, аскорбиновую кислоту. Отвар и экстракт вегетативных побегов используют как мочегонное средство (противопоказано при нефритах). Хвощ полевой также обладает кровоостанавливающим действием.

Лечебные рецепты

Аденоиды

● Залить 2 столовые ложки хвоща полевого 1 стаканом воды, кипятить 7–8 минут, настоять 2 часа. Промывать носоглотку 1–2 раза в день в течение 7 дней.

Артрит

● Залить 30 г травы хвоща полевого 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Пить по 2–3 стакана в день.

Желчнокаменная болезнь

● Залить 2 столовые ложки сухих корней хвоща полевого 2 стаканами кипятка, настоять 2 часа и процедить. Пить горячий настой по 1/2 стакана 4 раза в день.

Отечность век и усталость глаз

● Залить 2 столовые ложки травы хвоща полевого 1 стаканом воды, кипятить 30 минут, затем процедить. В полученном отваре смочить кусочки бинта или ваты и наложить на веки.

Плеврит

● Залить 1 столовую ложку хвоща полевого 0,5 л кипятка и настоять 3 часа. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день.

Усталость

● Залить 1 столовую ложку травы хвоща полевого 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 минут и процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день до еды в течение 2–3 недель для очищения организма.

Хронический цистит

● Залить 2 чайные ложки измельченной травы хвоща полевого 1 стаканом кипятка, настоять 1 час и процедить. Выпить глотками в течение дня. Применять вне обострения.

● Залить 2 столовые ложки с верхом травы хвоща полевого 1 л воды, кипятить 10 минут, настоять, укутав, 20 минут, процедить. Траву сложить в холщовый мешочек и использовать для компресса: в горячем виде прикладывать на низ живота. Отвар пить по 1 стакану 2–3 раза в день. Использовать при обострении хронического цистита.

Череда трехраздельная
(Bidens tripartita)

Однолетнее травянистое растение высотой до 100 см. Цветет с июля до сентября, плоды созревают в сентябре–октябре.

Верхушки побегов содержат дубильные вещества, слизь, эфирное масло, каротин и аскорбиновую кислоту, следы алкалоидов.

В качестве лекарства используют траву и корни. Траву собирают в начале цветения, а корни – осенью. Череда обладает потогонным, мочегонным и противовоспалительным действием. Нормализует нарушенный обмен веществ. Применяется при различных диатезах, сопровождающихся сыпью, скрофулезом, себореей головы; снижает артериальное давление.

Лечебные рецепты

Аллергия

● Залить 3 столовые ложки травы череды 1 стаканом кипятка, нагреть на водяной бане 15 минут, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день.

Артрит

● Залить 10 г измельченной травы череды трехраздельной 1 стаканом кипятка, настаивать 30–40 минут. Принимать по 1 столовой ложке 4–5 раз в день и натирать больные суставы.

Диатез экссудативный

● Залить 2 столовые ложки травы череды 0,5 л кипятка. Настоять, укутав, 12 часов, процедить. Настой пить по 1/2 стакана 3 раза в день и применять для ванн.

● Взять 150 г травы череды, залить 1 л кипятка, прокипятить в течение 10 минут, процедить и вылить в ванну с теплой водой. Купать ребенка 1 раз в день, при тяжелых случаях можно купать 2 раза в день.

Укус змеи

● Приложить к укусу измельченные листья череды.

Чистотел большой
(Chelidonium majus)

Травянистый многолетник высотой 30–90 см. Цветет в июне–августе.

В надземных органах содержатся алкалоиды, органические кислоты, витамин С, провитамин А, эфирные масла. Лечебными свойствами обладают стебли, листья, цветки и корни.

Растение известно своими антисептическими свойствами. Сок используется для удаления мозолей, бородавок, папиллом. Также чистотел применяется для лечения печени, почек и легких.

Осторожно, опасность! Все части растения ядовиты. Строго соблюдать дозировку.

Лечебные рецепты

Дискинезия желчевыводящих путей

● Залить 2 столовые ложки сухой травы чистотела 2 стаканами кипяченой воды. Настаивать в течение 4 часов. Принимать утрам натощак и вечером по чайной чашке из расчета 3/4 стакана жидкости за один прием.

Желчнокаменная болезнь

● Взять поровну травы чистотела и листа мяты перечной. Залить 2 столовые ложки смеси 1 стаканом воды, нагревать 30 минут, охладить и процедить. Пить утром и вечером по 1 стакану отвара.

Лишай стригущий

● Залить 100 г травы чистотела большого 4 л холодной воды. Довести до кипения, настоять 1 час, процедить и вылить в приготовленную ванну (20–30 л) с температурой 40–45 °С. Длительность процедуры – не более 10 минут. Для детей температура воды должна быть не выше 40 °С. Ванны принимать через день.

Мастит

● При воспалении грудной железы рекомендуется 1 раз в час обильно смазывать трещины на сосках и грудь соком чистотела, 3–4 раза в течение одной процедуры с промежутком в 2–3 минуты. Одновременно можно принимать внутрь по 1 столовой ложке сока чистотела, предварительно разбавленного водой. Сок следует принимать за 10–15 минут до еды 3 раза в день.

Мочекаменная болезнь

● Залить 1 столовую ложку сухой измельченной травы чистотела 2 стаканами кипятка. Настаивать в течение 4 часов. Принимать по 1/4–1/2 стакана утром и вечером.

Пародонтоз

● Больные десны можно также обильно смазывать соком чистотела, повторяя процедуру 3–5 раз с непродолжительными паузами. В течение дня сок чистотела наносят 3–4 раза.

Полипы носовые

● Взять в равных количествах сок чистотела и ромашки. Сок обязательно должен быть свежим. Закапывать или вводить в полость носа на турундочках.
● Закапать в одну ноздрю 1–2 капли сока чистотела. После этого возникнет ощущение легкого пощипывания. Спустя 2–5 минут после того, как это ощущение исчезнет, можно ввести еще 2–3 капли в другую ноздрю. Эту процедуру следует повторять 2–3 раза в день.

Чесотка

● Залить 50 г травы чистотела большого 0,5 л крутого кипятка в эмалированной посуде, накрыть крышкой и нагревать на водяной бане в течение 30 минут. Охладить при комнатной температуре в течение 15 минут. Затем процедить, отжать сырье, перелить отвар в стеклянный резервуар с плотной пробкой. Хранить не более 2 дней. Перед приемом ванны добавлять в воду 1 стакан отвара.
● Высушить траву чистотела большого, смешать ее со сливками и смазывать

пораженные чесоткой места.

Язва желудка и двенадцатиперстной кишки

● Залить 1 л свежего сока чистотела 0,5 л водки. Настаивать в течение суток. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

Косметические рецепты

Бородавки

● Смазывать поверхность бородавок соком чистотела.

Потливость ног, шелушение кожи на подошвах

● Залить 200 г сухой травы чистотела 2 л кипятка и настоять, пока не остынет. Делать ванночки.

Шалфей мускатный
(Salvia sclarea)

Многолетник высотой до 120 см. Цветет в июне–июле.

В соцветиях и листьях содержатся эфирное масло, ароматические смолы, уксусная и муравьиная кислоты.

Шалфей обладает мягчительным, противовоспалительным, противомикробным действием, уменьшает выделение пота. Применяется при ревматизме, сердцебиении, камнях в почках, заболеваниях желудка.

Лечебные рецепты

Ангина

● Залить 1 столовую ложку сухого измельченного листа шалфея 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Полоскать горло несколько раз в день и

одновременно пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

● Взять 2 столовые ложки сухой измельченной травы шалфея и 4–5 измельченных зубчиков чеснока, залить 1 л кипящей воды, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Полоскать настоем горло каждые 30 минут.

Грипп

● Залить 1 столовую ложку сухого измельченного листа шалфея 1 стаканом сырого непастеризованного молока, довести до кипения, варить в закрытой посуде на слабом огне 10 минут, процедить и снова кипятить 10 минут. Слегка охладить и выпить перед сном при гриппе.

● Залить 1 столовую ложку сухого измельченного листа шалфея 1 стаканом кипятка и держать на водяной бане 5 минут. В настой влить 2 столовые ложки коньяка и выпить очень горячим.

● Залить 10 г сухого измельченного листа шалфея 1 л белого сухого вина, варить 3 минуты. Пить по 1/4 стакана в холодном виде каждый час. Курс лечения – 3 дня.

● Смешать 10 г сухого измельченного листа шалфея со 100 г жидкого меда. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды, запивая теплой минеральной водой.

Кашель

● Влить 1 стакан молока в эмалированную кастрюлю, положить туда 1 столовую ложку травы шалфея, вскипятить смесь на малом огне, прикрыв крышкой, дать немного остыть и процедить. Затем вскипятить вновь, прикрыв крышкой. Пить отвар горячим перед сном.

Зубная боль

● Залить 1 столовую ложку травы шалфея 1 стаканом кипятка. Настоять 1 час и полоскать рот. Одновременно следует держать на больном зубе ватку с настоем.

Климакс

● Сок из свежих листьев шалфея лекарственного принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день при повышенном потоотделении в период климакса.

● Залить 1 столовую ложку листьев шалфея 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день через 1 час после еды при избыточном потоотделении в период менопаузы.

Молочница

● Залить 20 г травы шалфея лекарственного 1 стаканом кипятка. Смешать 3 части отвара и 1 часть уксуса. Применять как примочку.

Подагра, контрактура, парез, полиартрит, ишиас

● Залить 200 г листьев шалфея 5 л кипятка, настаивать 2 часа, процедить, влить в ванну с температурой 34 °C. Постепенно снижать температуру воды до 26 °C.

Свинка

● Залить 2 чайные ложки листа шалфея 2 стаканами кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана теплого настоя 3–4 раза в день и полоскать им горло.

Снижение слуха

● Лист шалфея залить водой и поставить на огонь, когда вода закипит, подержать голову над паром, поворачивая ее то одним, то другим ухом. Низко не наклоняться, чтобы не обжечься.

● Скрутить из марли турундочки, смочить их 2–3 каплями эфирного масла шалфея. Вставлять в ухо.

Язва желудка и двенадцатиперстной кишки

● Взять поровну траву подорожника и траву шалфея. Залить 1 столовую ложку сбора 2 стаканами кипятка, кипятить 5 минут, настаивать 1 час. Пить отвар первые 10 дней по 1/2 стакана 1 раз в день, затем ту же дозу 3 раза в день.

Косметические рецепты

Угри

● Залить 1 столовую ложку листа шалфея 1 стаканом кипятка и настоять, укутав, 30 минут. Настой процедить, добавить 1/2 чайной ложки меда и все хорошо перемешать. Теплой смесью делать примочки 2–3 раза в день.

Щавель конский
(Rumex confertus)

Травянистый многолетник высотой до 100 см. Цветет в июне–июле.

В корнях содержатся до 4 % производных антрахинона (хризофановая кислота, эмодин), дубильные вещества (8–15 %), кофейная кислота, щавелево-кислый кальций, витамин К, рутин, эфирное масло, смолы, соединения железа.

В народной медицине растение используется для повышения свертываемости крови, при различных заболеваниях печени, почек, желудка и болезнях, связанных с нарушением обмена веществ.

Лечебные рецепты

Запор

● Залить 2 столовые ложки корня щавеля конского 0,5 л кипятка и варить на водяной бане 30 минут. В малых дозах это средство оказывает вяжущее действие, а в больших – слабительное, действующее через 10–12 часов после приема. При запорах пить по 1 стакану на ночь. Меньшая доза не подействует.

Колит, понос, геморрой

● Залить 2 столовые ложки измельченных корней щавеля конского 1 стаканом кипятка, нагревать под крышкой 30 минут, настаивать 15 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

Ларингит

● Залить 10 г корня щавеля конского 1 стаканом кипятка и отварить. Залить 40 г соплодий ольхи 1 стаканом кипятка, настоять. Смешать настой и отвар и использовать для ингаляций или полосканий.

Экзема, лишай

● Залить 8 столовых ложек измельченных корней щавеля конского 1 л воды, довести до кипения и держать на слабом огне 30 минут, остудить, процедить. Делать примочки.

Лечение злаками, гречишными и крупами

С древности человек выращивает злаки – важнейшие пищевые культурные растения. Из них получают муку, крупу, сахар и другие продукты. Люди не могут обходиться без этих культур, так как они необыкновенно богаты питательными веществами, которые легко и полностью удовлетворяют потребности человека и способствуют накоплению энергии для нормальной жизнедеятельности организма. В их зернах содержатся белки, углеводы, в меньшей степени – жиры и витамины, а также биологически активные вещества и минеральные соли.

Для лечения используют почти все части культурных злаков, а также продукты питания, полученные из зерна (муку, крупы и др.), а крупяные каши занимают важное место в лечебном и диетическом питании.

Существует множество самых различных круп, каждая из которых обладает своими особенностями. И чтобы разобраться, какие крупы подходят вам больше, эти особенности надо знать. Подбирать крупяной рацион следует очень тщательно, учитывая свой возраст и специфику организма – например, склонность к полноте, а также наличие тех или иных заболеваний. Скажем, манка калорийна, поэтому ею лучше кормить детей. Людям постарше для полноценного рациона больше подходит овсяная каша. А для тех, кто не хочет полнеть, предпочтительнее ячневая каша, поскольку в ней меньше всего калорий. Причем можно придать низкокалорийной каше очень приятный вкус, если готовить ее не со сливочным маслом, а со свиным салом. Тем более что диетологи это вполне одобряют: сало – свиное и баранье – содержит вещества, снижающие уровень холестерина в крови.

Вещества, содержащиеся в злаковых и гречишных растениях, действуя в комплексе, улучшают обменные процессы в клетках кожи, питают, дезинфицируют, тонизируют и смягчают ее, устраняют и предупреждают появление дефектов, помогают в борьбе с преждевременным старением.

Гречиха посевная

Однолетнее травянистое растение высотой до 70 см, принадлежащее к семейству Гречишные. Стебель прямой, красноватый. Цветет в июле, плодоносит в августе.

Из зерен гречихи изготовляют гречневую крупу в виде ядрицы (цельные зерна без части оболочек) и продела (дробленые зерна без части оболочек). В гречневых крупах содержится 10–13 % белков, 2 % жиров, 68–72 % углеводов, 330 ккал. Витаминов группы В, лизина и метионина в грече больше, чем в других крупах.

В гречневой крупе также много железа (6–7 мг/100 г), что позволяет использовать ее для лечения анемии. Продел разваривается быстрее ядрицы, но каши из него получаются не рассыпчатые, а вязкие и полувязкие. Продел используют и для приготовления супов в строгих, механически щадящих желудочно-кишечный тракт диетах при гастритах, язвенной болезни, панкреатите.

Крупы из гречи рекомендуются при заболеваниях печени, атеросклерозе, сахарном диабете и других сбоях в организме, требующих увеличения в диете липотропных веществ, при повышенном содержании холестерина в крови. Гречневая крупа

используется в магниевой диете при гипертонии, холецистите с недостаточным опорожнением желчного пузыря и желчнокаменной болезни вне обострения, а также при запорах, особенно в сочетании с ожирением.

Наши предки, славяне, издавна использовали гречневую кашу для лечебных целей: при расстройствах пищеварительного тракта и нервной системы, при заболеваниях почек, малокровии, общем истощении организма. Считается, что зерна гречихи поддерживают мускульную силу человека.

Очень полезно сочетание гречки с кефиром и другими кисломолочными продуктами. В данном случае лучше предпочесть гречневые хлопья или воздушные гречневые палочки из готовых сухих завтраков. Этот способ обработки круп позволяет максимально сохранять их полезные свойства, которые частично теряются при традиционных методах кулинарной обработки.

Осторожно, опасность! Гречиха способствует образованию черной желчи, слизи, газов. Из-за сильных активизирующих свойств ее не следует часто давать детям. Кроме того, наблюдаются случаи аллергии на гречневую крупу.

Лечебные рецепты

Бронхиальная астма, бронхит

● Залить 40 г цветков гречихи 1 л крутого кипятка, настаивать в термосе 30 минут, процедить. Настой принимать горячим по 1/4 стакана 4–6 раз в день, при приступах – каждый час.

Избыточный вес

● Использовать сырую гречу, замоченную на сутки. Для этого зерно нужно промыть, залить с вечера кипяченой холодной водой, а через 24 часа воду сцедить и хранить крупу не более двух суток в холодильнике. Для улучшения вкуса в нее можно добавлять растительное масло, мед, кисломолочные напитки.

Лишай

● Варить 1 стакан гречки в 2 стаканах воды 15 минут, настоять 1 час, процедить. Отваром протирать пораженные места.

Опрелости

● Присыпать опрелые места на теле ребенка сухой гречневой мукой, просеянной через сито, или порошком из сухих листьев гречихи.

Раны, порезы

● Прикладывать к ране листья гречихи.

Экзема

● Рекомендуется смазывать пораженные места болтушкой из гречневой муки на теплой кипяченой воде. Смывать болтушку кипяченой водой через каждые 20–30 минут.

Косметические рецепты

Жирная пористая кожа, угри

● Для приготовления маски из гречневой муки перемолоть в кофемолке 2–3 столовые ложки гречневой крупы, смешать с небольшим количеством меда, добавить 1–2 столовые ложки кипяченой воды или кукурузного масла. Перемешать до получения кашицы, по консистенции, близкой к густой сметане. Нанести маску на лицо, а через 15–20 минут смыть кипяченой водой. Такую маску делать 1 раз в неделю.

Любой тип кожи

● Очищение предварительно увлажненной кожи тампоном с сухой гречневой мукой полезно для кожи любого типа. Особенно показана такая процедура при «гусиной коже». После чистки остатки смеси смыть теплой кипяченой водой.

Кукуруза

Однолетнее растение высотой до 5 м. Цветет в августе, плод – зерновка, созревающая в сентябре–октябре. Для лечения используют все части растения.

Кукурузное масло снижает уровень холестерина в крови, улучшает функционирование желчного пузыря, оказывая желчегонное действие, что очень полезно для профилактики и лечения атеросклероза.

Кукурузная мука (молотые зерна), помимо витаминов В и РР, содержит каротин

(провитамин А). Каши и запеканки из муки снижают процессы брожения в кишечнике.

Кукурузный мед используют для лечения гипертонии. Кукурузный солод – это самый дешевый из всех «эликсиров здоровья»: 2 чайные ложки солода – суточная доза витаминов А, В, С и D.

В кукурузе практически нет аминокислоты триптофана, продуцирующего, однако, не только витамин РР, но и некоторые канцерогенные вещества.

Кукуруза сглаживает неблагоприятное влияние на организм жирной и жареной пищи, спиртных напитков. Она способна тормозить процессы брожения и гниения в кишечнике, что дает основание для включения ее в диеты при энтероколитах. Обладает омолаживающими свойствами, поэтому ее рекомендуется есть пожилым людям. Экстракт из измельченных зерен кукурузы тормозит рост раковых клеток.

Осторожно, опасность! Преобладание в рационе кукурузы приводит к дефициту витамина РР (пеллагры). Настой кукурузных рылец противопоказан при истощении организма, повышенной свертываемости крови и пониженном аппетите.

Лечебные рецепты

Альбуминурия

● Залить 4 столовые ложки кукурузных зерен 0,5 л воды и варить, пока они не размякнут. Потом процедить отвар и пить в течение дня вместо воды.

Атеросклероз

● Для профилактики атеросклероза кукурузное масло принимают по 1–2 столовые ложки 2 раза в день за 30–40 минут до еды.

Бессонница

● Втирать в течение 5–7 минут кукурузное масло в затылок, а также растереть им ладони, пятки, крупные суставы (коленные, локтевые, голеностопные и лучезапястные).

Высокое давление

● Залить 50 г кукурузных рыльцев 1 л воды. Кипятить 10 минут, пить по 2–3 чашки в день.

● Положить на дно стакана 1 столовую ложку кукурузной муки, залить доверху горячей водой и оставить на ночь. Утром натощак выпить только воду (гущу не размешивать).

● Залить 1/2 стакана кукурузной муки 1 стаканом теплой воды, настаивать в течение

суток. Принимать по 2 столовые ложки этой смеси перед едой 3–4 раза в день.

Гипертония

● Залить 1/2 стакана кукурузной муки 1 стаканом теплой воды, настоять в течение суток. Принимать по 2 столовые ложки этой смеси перед едой 3–4 раза в день.

Заболевания печени

● Для чистки печени нужно выполнить ряд процедур при вегетарианском питании и в течение недели перед днем начала чистки.

1-й день. Клизма натощак, по-прежнему есть легкую вегетарианскую пищу, предпочтительно свежие соки из свеклы, яблок и моркови.

2-й день. То же самое.

3-й день. С утра – клизма, затем легкий завтрак. После обеда, в 18.00, начните разогревать печень грелкой. Одновременно начинайте готовить настой: залить 1 столовую ложку кукурузных рыльцев 200 мл кипятка и настаивать 30 минут, желательно в горячей духовке. Затем отвар остудить и в 19.00 начать прием. Процедура приема: выпить 1/3 стакана настоя, полчаса перерыв (грелка на область печени), затем снова выпить 1/3 стакана настоя, и опять получасовой перерыв. Выпить последнюю 1/3 стакана и продолжать держать грелку как можно дольше.

Если вы при этом хорошо себя чувствуете, то лучше процедуры проводить подряд 4 дня. Затем поддерживать печень можно, повторяя курс процедур раз в квартал. Не рекомендуется начинать чистку осенью, так как в это время печень наиболее ослаблена.

Лучше проводить чистку печени после чистки кишечника.

Запор, болезни печени, подагра, нефрит

● Рекомендуется кукуруза, сваренная в початках, с маслом.

Зуд наружных половых органов

● Взять 1 чайную ложку кукурузного масла, 1 желток свежего куриного яйца, 1 столовую ложку измельченных в кашицу ядер грецких орехов, предварительно прожаренных. Мазать наружные половые органы после принятия ванны или душа.

Кожные заболевания

● Эффективно действуют раздробленные зерна. Поджарить зерна на раскаленной сковороде, постоянно помешивая. Полученной темно-коричневой массой смазывать пораженные места.

Кровоизлияние в глаз, глаукома

● Заварить 15 г сухих измельченных рыльцев 1 стаканом кипятка, настаивать 40 минут, процедить. Принимать 3–4 раза в день по 1–3 столовые ложки настоя кукурузных рыльцев.

Малокровие

● Залить 1 столовую ложку свежих кукурузных рыльцев 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день через 2 часа после еды.

Мочекаменная болезнь

● Смешать 400 г плодов шиповника, 200 г корня дягиля, 150 г семян укропа, 100 г кукурузных рыльцев, 50 г листьев мяты, 50 г хвоща полевого. Приготовить настой из расчета 20 г на 0,5 л воды. Полученное количество выпить в теплом виде в 2 приема – утром и вечером. Курс лечения – 2 месяца.

Нарушение обмена веществ, нервные расстройства

● Полезен отвар из кукурузных рыльцев: 3 столовые ложки кукурузных рылец положить в эмалированную посуду, залить кипятком, закрыть крышкой и нагревать в течение 30 минут. Затем охладить, процедить, отжать сырье и дополнить настой до первоначального объема кипяченой водой. Приготовленный препарат следует хранить в прохладном месте не более 2 суток. Принимать по 1/4 стакана за 3–4 часа до еды.

Ожирение

● Залить 1 столовую ложку сухих измельченных кукурузных рыльцев 1 стаканом холодной воды, довести до кипения, варить на слабом огне в плотно закрытой посуде 30 минут, охладить, процедить. Принимать по 3 столовые ложки каждые 3 часа.

Отеки

● Залить 10 г кукурузных рылец 1/2 стакана крутого кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Размешать в настое 2 чайные ложки меда, охладить. Принимать по 1–3 столовые ложки через каждые 2–4 часа в течение 5 дней.

Понос

● Употребляют поджаренные зерна кукурузы с медом – это замечательное закрепляющее и вяжущее средство.

Почечная недостаточность

● Залить 1 десертную ложку кукурузных рыльцев стаканом кипятка, варить на слабом огне 20 минут, настоять полчаса, процедить и принимать по 2 столовые ложки через каждые 3 часа (при отечно-гипертонической форме). Одновременно проводить бессолевую диету и ограничить прием жидкости.

Ревматизм

● Залить 1 десертную ложку кукурузных рыльцев 1 стаканом воды, кипятить на слабом огне 10 минут. Выпивать за день 2–3 стакана такого отвара. Курс лечения – 8 недель.

Сахарный диабет инсулиннезависимый

● Залить 100 г непросеянной кукурузной муки 1 л воды и варить в закрытой посуде на слабом огне в течение 1 часа. Снять с огня, добавить 2 столовые ложки вишневого или малинового сиропа, 3 столовые ложки грецких орехов, 1 столовую ложку порошка листьев шелковицы. Употреблять по 100 г смеси 3 раза в день за 30–40 минут до еды. Курс лечения – 10 дней.

Сенная лихорадка, мигрень

● Съедать по 1 столовой ложке кукурузного масла ежедневно за едой при трехразовом питании.

Тромбофлебит, варикозное расширение вен

● Хорошо употреблять кукурузное масло – до 75 г в сутки. Оно очищает стенки сосудов и придает им эластичность.

Цистит

● Взять в равных пропорциях лист березы, лист толокнянки, кукурузные рыльца и корень солодки. Измельчить на кофемолке. Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка, греть на водяной бане 30 минут, настаивать 1 час. Процедить, объем отвара довести до 200 мл. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 20 минут до еды.

Косметические рецепты

Выпадение волос

● Подогретое кукурузное масло втирать в кожу головы, затем обернуть голову полотенцем, смоченным горячей водой и отжатым. Процедуру повторить 5–6 раз.

Жирная кожа лица

● Взять по 1/4 стакана кукурузной и овсяной муки и натертого на мелкой терке «Детского» мыла. Все смешать и переложить в банку с плотно закрывающейся крышкой. Для употребления развести чайную ложку смеси теплой кипяченой водой до получения однородной пасты и мягкими движениями нанести на лицо. Через одну минуту смыть теплой водой и ополоснуть прохладной, затем промокнуть кожу чистой салфеткой и протереть любым косметическим тоником. Делать ежедневно на ночь перед сном.

Любой тип кожи лица

● Кукурузную муку смешать с кипяченой водой до кашицеобразного состояния. Перед нанесением смеси надо подержать лицо над паром с добавлением в горячую воду цветков ромашки. Через 5–7 минут после распаривания вытереть лицо салфеткой и нанести кукурузную смесь на 15–20 минут. Снять смесь ватным тампоном, смоченным водой комнатной температуры, и нанести питательный крем или питательную маску. Таким способом очищают кожу лица от омертвевших клеток один раз в 2–3 недели.

Сухая кожа лица

● Смешать мякоть половины лимона, взбитый желток, 1 столовую ложку проросших кукурузных зерен, растертых в муку, и 1 чайную ложку меда. Маска наносится на 45 минут. Затем ее нужно смыть подогретым молоком. Кожа станет мягкой, эластичной, гладкой.

Угри (комедоны)

● Смешать 2 столовые ложки кукурузной муки с 1 яичным белком, предварительно взбитым в пену. Смесь нанести на лицо. После высыхания маску снять сухим хлопчатобумажным полотенцем, а лицо обмыть холодной водой и вытереть.

Шелушение краев век

● В течение 1 месяца съедать по 1 чайной ложке кукурузного масла за завтраком и ужином.

Овес посевной

Однолетнее культурное растение из семейства злаков, с мощным корнем.

Овес выделяется среди других злаков высоким содержанием жира (5–8 %). В зерне овса – до 60 % крахмала и 10–18 % белков (второе место после гречи), богатых такими незаменимыми аминокислотами, как триптофан и лизин. Имеются также разнообразные витамины: B1, B2, B6, каротин, витамин К, никотиновая и пантотеновая кислоты, макро– и микроэлементы (калий, магний, фосфор, железо, хром, марганец, цинк, никель, фтор, йод и др.), эфирные масла.

Найдены в овсе и органические кислоты (щавелевая, молоновая, эруковая), а также вещества, влияющие на работу щитовидной железы.

Богатый химический состав и диетичность овсяных продуктов, возможность приготовления из них разнообразных блюд обусловили их широкое включение в диеты при самых разных заболеваниях.

Овсяная крупа — одна из самых полезных и калорийных круп.

Овсяная мука превосходит пшеничную по содержанию жира, полиненасыщенных жирных кислот и минеральных солей. Она особенно полезна тем, кто страдает заболеваниями сердечно-сосудистой системы, болезнями печени и поджелудочной железы.

Слизистые отвары овса и толокна применяют при анемии, возникающей из-за недостаточного всасывания железа при болезнях желудка.

Осторожно, опасность! Овес действует закрепляюще (особенно сваренный без масла), тяжел для желудка, усиливает газообразование. Нейтрализуются эти отрицательные свойства употреблением уксуса, большого количества масла, лимона, айвы, сластей.

Лечебные рецепты

Артрит

● Залить 1 столовую ложку измельченной соломы овса 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 30 минут. Пить 3 раза в день по 1/2 стакана до еды. Можно пить как чай во время приема ванн.

● В эмалированную посуду на 2/3 насыпать равное количество овсяной соломы, сенной трухи и сосновых веточек. Залить доверху холодной водой, поставить на огонь и довести

до кипения. Кипятить на слабом огне 30 минут. Настаивать недолго, чтобы отвар был достаточно горячим. Намочить в отваре простыню, хлопчатобумажные носки и тряпочки для обертывания рук и шеи. Ткань слегка отжать. Быстро обмотать тело до подмышек, свернутой вчетверо простыней, замотать тряпочками кисти рук, надеть носки и лечь в постель, плотно укрывшись толстым одеялом (можно подстелить клеенку). Лежать 1,5–2 часа (лучше перед сном). Такие обертывания проводить ежедневно в течение 1–2 месяцев.

Водянка и отеки сердечного происхождения

● Смешать 10 частей плодов шиповника, 10 частей колосков овса, 5 частей семян льна и 5 частей корня цикория. Смесь измельчить в кофемолке. Залить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом крутого кипятка и настоять в термосе 6 часов. Процедить и принимать 3 раза в день по 1/3 стакана за 30 минут до еды.

● Залить 1 л кипятка 40 г измельченной овсяной соломы, варить на слабом огне 20 минут, настоять в тепле 1 час, процедить и пить по 0,5 стакана 3 раза в день.

Гастрит с низкой кислотностью желудочного сока

● Овсяную крупу или геркулес залить холодной кипяченой водой (1 : 1), добавить немного дрожжей или кусочек черного хлеба. Кастрюлю завернуть в одеяло и оставить бродить на 12–24 часа, затем поставить на медленный огонь и довести содержимое до кипения. Употреблять, как в предыдущем рецепте.

Гипертония

● Залить 1 стакан целых зерен овса 4 стаканами воды и кипятить на водяной бане на слабом огне до выпаривания воды наполовину. Добавить 4 столовые ложки меда, затем вновь поставить на водяную баню еще на 5 минут и процедить. Пить отвар по 1/2 стакана 2–3 раза в день.

Надо пить отвар из цельных зерен овса, который также обладает и мочегонными свойствами. Кроме того, он оказывает спазмолитическое действие, уменьшая боли от спазмов (сокращений) мочеточника и мочевого пузыря при мочекаменной болезни и цистите, является хорошим средством от вздутия кишечника (метеоризма).

● Смешать 1/2 стакана очищенного овса, 1/4 стакана сухих ягод земляники, 1/4 стакана плодов шиповника, после чего измельчить в кофемолке или ступке. Залить 0,7 л кипятка и держать на огне до тех пор, пока вода не выкипит наполовину. Процедить и принимать равными порциями в течение дня за 30 минут до еды.

● Смешать 1 стакан очищенных зерен овса с 1 стаканом сбора из равного количества плодов рябины черноплодной, ягод калины и ягод черной смородины. Залить смесь 1 л кипятка и держать под крышкой на слабом огне в течение 40 минут. Дать настояться 2 часа, затем процедить и принимать равными порциями в течение дня за 30 минут до еды.

Грипп

● Залить 1 стакан промытых зерен овса 1 л холодной воды, оставить на ночь. Утром довести до кипения, варить на слабом огне, пока овес не уварится до половины объема. Процедить. Выпить в течение дня в теплом виде маленькими глотками. Кроме того, в течение дня выпить 0,5 л простокваши, добавляя на каждый стакан 5–6 растертых зубчиков чеснока.

Депрессия

● Залить 3 столовые ложки измельченной овсяной соломы 2 стаканами кипятка, настоять, процедить. Выпить в течение дня.

Желудочно-кишечные заболевания

● Залить 100 г зерен овса 750 мл кипятка, настоять в течение 8–10 часов. Процедить, сварить кисель. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

В горячем виде овсяный кисель чаще едят с растительным маслом, а остывший кисель, который превращается в плотную массу (можно резать ножом), – с молоком, вареньем или жареным луком. Это блюдо испокон века считалось лакомством, отсюда сказочные «молочные реки и кисельные берега». Такой кисель очень сытный, имеет своеобразный, слегка кисловатый вкус – от него и пошло название «кисель». А сладкие фруктово-ягодные кисели, появившиеся позднее, когда на Руси распространился картофель и картофельный крахмал, унаследовали это название.

Любители киселя заявляют, что он обладает общетонизирующим и несколько возбуждающим действием, заметно улучшает аппетит. Есть люди, которые предпочитают готовить кисель с добавлением огуречного или капустного рассола.

Желчнокаменная болезнь, аллергия

● Залить 1 стакан тщательно промытого овса 5 стаканами воды, распаривать под крышкой на медленном огне 4 часа (можно в духовке). Затем все вместе протереть через сито. Получится клейкая жидкость, имеющая консистенцию киселя. Отвар овса пьют в любое время по 1 стакану в день (можно в 2–3 приема).

Наполнить 1/3 банки овсяными хлопьями и залить водой, нагретой до температуры 70 °С. Остудить и выпить настой в два приема – утром и вечером, за 30 минут до еды. Употреблять в течение 2 месяцев. Подобные курсы проводить 2 раза в год – весной и осенью.

Заболевания органов пищеварения и дыхания

● Использовать проростки овса. Они готовятся так же, как и проростки пшеницы. Принимать 7–10 ложек ежедневно, тщательно пережевывая. Можно добавить немного

меда.

Заболевания печени

● Залить 1–2 стакана зерен овса 1 л кипятка, настоять 20 минут. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Заболевания сердечно-сосудистой и нервной систем

● Очищенные зерна овса залить горячей кипяченой водой из расчета 1 : 10, выдержать 24 часа, процедить и принимать по 1/2–1 стакану 2 раза в день.

● Можно также готовить овес в смеси с лекарственными растениями и ягодами: 200 г «Геркулеса», 50 г свежих корней девясила, 2 стакана молока, 2 стакана воды, 20 г сахара, соль по вкусу. В кипящую смесь воды и молока всыпать овсяные хлопья и измельченные мясорубкой корни девясила, добавить сахар и соль, варить на слабом огне.

Задержка мочи

● Залить 40 г соломы овса 1 л кипятка, прокипятить 10 минут, процедить и пить по 1 стакану 3 раза в день.

Запор

● Смешать 250 г очищенного овса, 1 чайную ложку семян льна посевного и 5–6 штук чернослива без косточек. Залить смесь 1 л воды. Варить в течение 20 минут. Смешать 1 стакан отвара со 150 мл топленого молока и подсластить медом. Пить по 1/2 стакана 4–5 раз в день.

Изжога

● Медленно жевать между приемами пищи 5–6 зерен овса до образования комка. Слюну глотать, комок через некоторое время выплюнуть.

Импотенция

● Залить 1 стакан зерен овса 2 л молока и томить в духовке или на слабом огне 1,5–2 часа. Пить по 1 стакану на ночь в течение 2–3 месяцев. Для усиления эффекта рекомендуется при каждом приеме добавлять 1 чайную ложку меда.

Ишемическая болезнь сердца

● Зерна овса залить водой в соотношении 1 : 10, настоять сутки, процедить. Пить по 1/2 стакана настоя 2–3 раза в день перед едой.

Климакс

● Смешать 2 столовые ложки зерен овса, 2 столовые ложки измельченных листьев крапивы двудомной, 1/2 лимона без зерен. Залить смесь 1 л воды и варить на слабом огне 20 минут. Затем охладить, процедить и пить в течение дня вместо других напитков.

Метеоризм

● Смешать 2 части семян тмина, 1 часть семян укропа, 1 часть травы тысячелистника, 1 часть овсяной соломы. Залить 8 столовых ложек сбора 1 л крутого кипятка, греть на водяной бане 10 минут, настоять 2 часа. Процедить и пить малыми порциями (по 1/4 стакана) в течение дня.

Нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы (аритмии)

● Залить 100 г овсяных хлопьев 1 л воды и оставить на ночь. Утром довести до кипения, охладить, слить отвар и смешать его с пюре из ягод боярышника, приготовленным обычным способом: 300 г ягод боярышника запекают в духовке, протирают через сито, добавляют 30–40 г сахарного песка. Напиток употреблять по 5–6 столовых ложек в день.

Обильная, болезненная менструация

● Рекомендуется пить отвар из овса с добавлением сока корня петрушки – около 2 столовых ложек на 0,5 л отвара.

Ожирение и атеросклероз

● Применяют овсяную разгрузочную диету, для которой используют 200 г сухой овсяной крупы или «Геркулеса» в день. Варят кашу на воде и без сахара (5 порций каши по 140 г), запивают каждую порцию 1–2 стаканами чая или отвара шиповника.

Ослабление организма, истощение, старческая немощь

● Залить 1 стакан овсяной крупы 1 л кипяченой воды и варить до густоты жидкого киселя, процедить, влить в отвар такое же количество молока и снова прокипятить. Охладить, соединить первый и второй отвары, развести в них 3 столовые ложки меда. Пить напиток теплым по 1 стакану 2–3 раза в день.

● Залить 1 стакан неочищенного, тщательно промытого овса 5 стаканами холодной

воды. Поставить на огонь и кипятить на медленном огне, выпаривая до половины первоначального объема, процедить. Добавить 4 чайные ложки меда и снова поставить на огонь, довести до кипения и снять с огня. Пить в теплом виде 3 раза в день по 1 стакану за 1 час до еды.

Ослабление сердечной мышцы, отеки

● Залить 1 стакан зерен овса 1 л воды, поставить на огонь и выпарить до 1/4 объема. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Панкреатит, диабет, язва желудка и двенадцатиперстной кишки

● Овсяные проростки промыть, просушить, смолоть. Полученную муку развести холодной водой, залить кипятком и варить 1–2 минуты, настаивать 20 минут. Процедить и пить только свежим – готовить заранее кисель нельзя. Пить по 1 стакану 3 раза в день перед едой.

Пневмония

● Залить 1 стакан зерен овса и 1 измельченную головку чеснока 2 л молока и томить в течение 1,5–2 часов в печи или духовке, процедить. Пить медленными глотками в терпимо горячем виде по 1 стакану перед сном. Настой обладает хорошим отхаркивающим, противокашлевым, общеукрепляющим действием. Рекомендуется также для ослабленных больных.

Подагра и воспаление суставов

● Использовать отвар зеленых стеблей и незрелых зерен овса для компрессов. Залить 1 л воды 1 стакан зерен овса, томить, выпаривая до 25 % жидкости. Процедить и пить слизистый отвар с медом по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Овес оказывает противовоспалительное действие, помогает при ревматических воспалениях суставов.

Радикулит, гайморит

● Прикладывать к больным местам мешочки с прогретым зерном.

Сахарный диабет

● Есть овсяную кашу, сваренную на воде без сахара, 5 раз в день по 140 г, запивая отваром шиповника.
● Заварить 100 г зерен овса в 750 мл кипятка, настоять в течение 8–10 часов. Пить по 1/2

стакана 3–4 раза в день до еды.

● К 100 г овса добавить 1 л кипяченой охлажденной воды и оставить в течение 8–12 часов при комнатной температуре, после чего слить прозрачную воду. Пить по 1/2 стакана 3 раза в сутки.

● Промыть 400 г зерен, залить 6 л кипятка и варить до тех пор, пока не останется 3 л жидкости. Процедить и добавить 100 г меда. Снова вскипятить.

Табакокурение

● Смешать по 100 г зерен овса, ячменя, ржи и проса. Залить смесь 1 л воды и довести до кипения. Кипятить 10 минут и вылить в термос. Настоять ночь, процедить. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды. Употреблять до тех пор, пока не появится отвращение к курению.

● Заварить 2 столовые ложки зерен овса 1 стаканом кипятка, довести до кипения и снять с огня. Настоять 1 час и процедить. Пить по 1/4 стакана 4–5 раз в день в течение 3–4 недель.

Туберкулез

● Залить 1–2 стакана зерен овса 1 л кипятка, настоять 20 минут. Добавить 1 чайную ложку меда. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Цистит

● Залить 1 стакан зерновок (неочищенных зерен) овса 2 стаканами воды. Кипятить на водяной бане, пока не выпарится половина воды, процедить и добавить 2 столовые ложки меда, прокипятить еще 5–10 минут и пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день.

Экзема, дерматит

● Завернуть в носовой платок измельченную в порошок овсяную крупу, смочить платок в воде и пользоваться им вместо намыленной мочалки.

● Вымыть зерно овса и разложить его в один слой на влажную тряпочку, сложенную в два слоя и помещенную в невысокий поддон. Поверх зерна положить еще одну сложенную вдвое тряпочку. Поставить поддон в теплое место. Когда зерно прорастет, измельчить его до образования тестообразной массы, положить в марлевый мешочек и прикладывать его к больным участкам кожи.

Язва желудка и двенадцатиперстной кишки

● Залить 10 столовых ложек зерен овса 1 л воды и варить 3 часа на малом огне в хорошо закрытой посуде. Охладить, процедить и долить холодной кипяченой водой до

первоначального объема. Выпить весь отвар в течение дня в 5 приемов за 20 минут до еды.

Косметические рецепты

Выпадение волос

● Овсяные хлопья, замоченные в небольшом количестве теплой кипяченой воды, втирать в кожу головы.

Жирная кожа

● Смешать по 1 столовой ложке лепестков чайной розы и цветков календулы, залить 1 стаканом кипятка, закрыть и настаивать в течение 15 минут. Процедить и смешать с толокном до получения кашицы. Нанести на кожу лица и смыть через 15–20 минут сначала теплой, а затем холодной водой с небольшим количеством яблочного уксуса.

Плохое состояние кожи, волос и ногтей

Рекомендуется регулярно устраивать себе 2–3-недельное лечение «салатом красоты», особенно весной, когда организм испытывает недостаток в витаминах, минеральных солях и вообще требует помощи и поддержки.

● Залить 5–6 столовых ложек овсяных хлопьев 6–8 столовыми ложками холодной кипяченой воды, добавить 1 столовую ложку меда, 7–10 мелко нарезанных орехов (лучше грецких). Оставить смесь на полчаса, а лучше – на ночь, чтобы есть утром натощак.

Прыщи

● Смешать 2 столовые ложки овсяной муки (молотого в кофемолке «Геркулеса»), 1 столовую ложку меда, 1 сырой яичный белок, переложить в чистую баночку, закрыть крышкой, хранить в холодильнике. Использовать на ночь – медленно растирая смесь по проблемным местам. Когда паста подсохнет, смыть ее теплой водой.

Стареющая кожа

● Смешать по 1 столовой ложке овсяного толокна и картофельного пюре и развести простоквашей до получения нужной консистенции. Нанести смесь на лицо и через 15–20 минут смыть сначала теплой, а затем холодной водой. Маска омолаживает кожу лица, разглаживает морщины.

● Смешать по 1 столовой ложке цветков с листьями липы и мяты перечной, залить 1 стаканом кипятка и дать настояться в течение 15–20 минут. Добавить по 1 столовой ложке творога и толокна. Все перемешать и нанести на лицо. Через 20–25 минут смыть теплой водой и ополоснуть холодной с небольшим количеством яблочного уксуса.

● Смешать по 1 столовой ложке листьев одуванчика и шалфея, залить 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 20 минут. Процедить, добавить в настой по 1 столовой ложке толокна и сметаны, 1 чайную ложку меда. Нанести маску на лицо и через 20 минут смыть теплой водой, а затем протереть лицо кожурой кислого яблока. Кожа станет нежной, бархатистой и примет здоровый вид.

● Маски из толокна также освежают и очищают кожу любого типа, предупреждают развитие морщин. Смешать в равных количествах толокно и тертую мякоть тыквы до получения кашицы. Нанести на лицо на 20 минут, а затем смыть теплой водой и протереть лицо кусочком льда.

● Смешать в равных количествах арбузный сок с толокном, чтобы получилась кашица. Нанести ее на лицо и через 20 минут смыть теплой подкисленной водой. Эта маска предупреждает появление морщин.

● Смешать по 1 столовой ложке хвоща полевого и цветков ромашки аптечной, залить 1 стаканом кипятка. Закрыть, настаивать в течение 20 минут, а затем процедить. Смешать настой с 2 столовыми ложками толокна и нанести смесь на лицо. Через 15 минут смыть сначала теплой, а потом холодной водой.

● Залить 3 стакана очищенных зерен овса 9 стаканами холодной воды и кипятить до тех пор, пока объем жидкости не уменьшится вдвое. Процедить, остудить до температуры 20–25 °С и добавить толокно до получения кашицы. Нанести на 20 минут на лицо и смыть водой с добавлением небольшого количества яблочного уксуса.

● Пропустить через мясорубку или измельчить в кофемолке 1 стакан овсяных хлопьев. Добавить 1 чайную ложку пищевой соды, 2 чайные ложки поваренной соли, перемешать и развести теплой кипяченой водой до консистенции густой кашицы. Нанести смесь на шею и лицо от центра подбородка к мочке уха, от углов рта к середине уха, от крыльев носа к середине уха, от центра лба к вискам, на шее – от ключиц вверх к подбородку, слегка растирая и поколачивая. Когда появится ощущение, что вся масса свободно движется по коже, смыть ее прохладной водой.

● Горсть овсяных хлопьев проварить 5 минут в небольшом количестве молока. Остывшую кашицу нанести на лицо и шею. Через 5 минут смыть чуть теплой водой, затем холодной.

Сухая кожа

● Залить 2 столовые ложки овсяных хлопьев 1/2 стакана кипящего молока. Когда масса остынет, нанести ее на кожу, не втирая. Через 15–20 минут маску смыть теплой водой и смазать питательным кремом.

● Смешать 1 столовую ложку кефира с 1 столовой ложкой толокна, добавить 1 чайную ложку меда, немного соли. Наложить маску на вымытую кожу лица на 20 минут. Смыть теплой водой, затем ополоснуть холодной. Нанести на кожу жирный крем, через 10 минут снять излишки крема.

Просо

Однолетнее или многолетнее культурное растение (в диком виде не обнаружено).

Просо – одна из важнейших крупяных культур, а получаемое из него пшено – ценный продукт питания. По содержанию белка пшено превосходит рис и ячмень, а по содержанию жира уступает только овсяной крупе. Белки пшена включают незаменимые аминокислоты – третнин, валин, лейцин, лизин, гистидин, а также жирные кислоты, микроэлементы, ферменты. Витаминов группы В в нем больше, чем в зернах всех остальных злаковых культур; фолиевой кислоты вдвое больше, чем в пшенице и кукурузе. Фосфора в 1,5 раза больше, чем в мясе!

В народной медицине пшено считается продуктом, дающим силы, укрепляющим тело, особенно мышечную систему. Оно является прекрасным средством от запоров, выводит из организма остаточные антитела и продукты их разложения, поэтому всем, кто лечится антибиотиками, рекомендуется обязательно раз в день есть пшенную кашу.

Осторожно, опасность! Не рекомендуется употреблять в пищу пшено, которое хранилось более года. Крупа должна быть свежей, так как жиры пшена, в отличие от жиров других круп, быстро окисляются, придавая блюдам горький вкус. Следует иметь в виду, что пшено переваривается медленнее других круп, поэтому его лучше не использовать при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Лечебные рецепты

Гайморит

● Насыпать в холщовый мешочек прокаленное на сковороде (и неостывшее) пшено. Приложить мешочек с горячим пшеном к гайморовым пазухам.

Ослабление мышечной системы

● На 1 стакан пшена взять 1 л воды и томить крупу до полного разваривания. Натереть на мелкой терке 200 г сырой тыквы, добавить в пшенную кашу и варить еще 20 минут. Добавить по вкусу соль и растительное масло. В течение 20 дней ежедневно съедать эту кашу за ужином.

● Залить 1 стакан пшена 4 стаканами воды, добавить 2 столовые ложки растительного масла, соль. Варить на слабом огне до тех пор, пока пшено не станет нежным. Такое

пшено можно использовать для приготовления котлет, лепешек, жареной каши и других блюд.

Сахарный диабет

● Просо промыть проточной водой и слегка подсушить. Залить кипятком. Настаивать 2 часа, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день между приемами пищи.

Пшеница

Травянистый однолетник или многолетник высотой до 2 м.

Истинно ценным считается цельное зерно пшеницы – оно содержит 12–15 % белков и 75 % углеводов. Ни в одном другом злаке не сочетаются столь выгодно два этих жизненно важных компонента. Первый представлен в пшеничном зерне клейковиной, второй – крахмалом.

Пшеница обладает общеукрепляющим, противовоспалительным, сосудорасширяющим свойствами. Полезна она при урологических заболеваниях, поскольку очищает мочевой пузырь и почки, а также при заболеваниях кишечника. В качестве лекарственного сырья используют зерна и отруби.

Желательно использовать в питании и проросшие зерна пшеницы. В них появляется витамин С, увеличивается содержание витаминов группы В, витамина Е, пищевых волокон, возрастает концентрация железа, кальция, фосфора, магния и других минеральных элементов. В проросших зернах обнаружен фактор, подавляющий агрессивное действие бензпирена и других канцерогенов. Кроме того, в них уменьшается содержание фитиновых соединений, затрудняющих усвоение биологически активных веществ зерновых. Возможно, именно с этими факторами связано благоприятное воздействие проросшего зерна на организм человека.

Как проращивать зерна пшеницы. Наполнить 3 стакана сырой водой. Насыпать в ситечко 1–2 столовые ложки зерен пшеницы и поместить его на стакан так, чтобы вода лишь смачивала зерна. На другой день утром таким же образом подготовить вторую порцию зерна, на третий день – третью. Через три дня зерно в первом ситечке начнет прорастать (ростки должны быть длиной около 3 мм) – оно готово к употреблению. В освободившееся ситечко нужно насыпать новую порцию зерна. Воду следует менять ежедневно.

Для этих же целей можно использовать неглубокую тарелку, застеленную в 3–4 слоя марлей, смоченной водой. На марлю выкладываются пшеничные зерна, которые сверху накрываются еще 1–2 слоями влажной марли или бинта.

Можно съедать от 1 до 3 ложек зерен в день, добавляя их в салаты из сырых и вареных овощей, пасты для бутербродов, кремов.

Чрезвычайно полезны хлопья из пшеничных зародышей. Они оказывают общеукрепляющее и тонизирующее действие; повышают работоспособность и

сопротивляемость организма к инфекциям; снимают физическое и эмоциональное напряжение. Употреблять их рекомендуется утром натощак: здоровым людям – по 25 г (5 полных чайных ложек), а больным и ослабленным – по 40 г (8 полных чайных ложек), в чистом виде, запивая 1–2 стаканами теплой воды, или в смеси с медом, вареньем, растительным маслом, молочными продуктами, кашами, овощными салатами. Профилактические и лечебные курсы продолжаются 3 месяца. Рекомендуется повторять курсы: здоровым людям – с перерывом в 3 месяца, а больным и ослабленным – в 1 месяц.

Отруби — это побочный продукт мукомольного производства, первая, самая грубая фракция при помоле любого зерна. Состоят они из оболочек зерна и неотсортированной муки. Они богаты витаминами группы В, магнием, калием и клетчаткой. Благодаря наличию разнообразных пищевых волокон отруби связывают ионы тяжелых металлов, радионуклиды, вредные продукты распада пищевых веществ. Их используют в диетах (в частности, в магниевой диете) при гипертонии, сахарном диабете, атеросклерозе, ожирении, запорах, желчнокаменной болезни. Оптимальная суточная доза отрубей колеблется от 30 до 50 г, причем это количество должно быть разделено на 3–4 приема в сутки.

Осторожно, опасность! Если у больного наблюдаются избыточный вес, частые простудные заболевания, высыпания на лице и на теле, гнойнички, запоры, поносы – значит, виновата пища, богатая крахмалом. Стоит только изменить режим питания – как минимум вдвое уменьшить количество продуктов, приготовленных из муки высшего сорта, – и все нормализуется само собой. Недаром статистика указывает, что люди, предпочитающие изделия из белой муки, в 4–5 раз чаще страдают нарушениями обменных процессов (ожирением, диабетом, атеросклерозом) и аллергическими заболеваниями, в 3–4 раза чаще – опухолями кишечника, практически все – запорами. Чем грубее хлеб, тем лучше, ибо в нем содержатся отруби, клетчатка и весь комплекс микроэлементов, ферментов, необходимых для нормальной работы кишечника.

Отруби не рекомендуется употреблять в острый период при гастритах, язвенной болезни, колитах и энтеритах инфекционной природы.

Лечебные рецепты

Анемия, лейкемия, радиационное облучение

● Залить 3 столовые ложки пшеничных отрубей 1 стаканом кипятка, накрыть крышкой и настаивать 2 часа. Принимать по 1 столовой ложке за 30 минут до еды.

● Промыть кипяченой водой зерна пшеницы и расстелить их тонким слоем на хлопчатобумажной салфетке, смоченной теплой водой. Прикрыть зерно сверху другой такой же влажной салфеткой. Держать в теплом месте, следя за тем, чтобы ткань не пересыхала. Когда появятся ростки величиной примерно в 2 мм, зерно снять с салфетки, подсушить и смолоть в миксере. Принимать полученную муку из ростков следует по 1

столовой ложке, разведя или запивая 1 стаканом молока.

Атеросклероз

● Настоять 100 г зерен пшеницы в 4 стаканах кипятка 8–10 часов. Пить настой по 1/2 стакана 3 раза в день.

● Залить 1 столовую ложку промытых пшеничных отрубей 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Добавить еще 1 стакан кипятка и еще настаивать 10 минут. Процедить. Разделить отвар на три порции и принимать после еды 3 раза в день.

Геморрой

● Пшеничный крахмал, особенно если он поджарен и сварен с чечевицей, прекращает кровотечение и восстанавливает нормальную пищеварительную деятельность.

Дистрофия

● Взять 100 г пшеницы, по 1 столовой ложке меда, сметаны (сливок) или молока. Пшеницу промыть, вымочить в небольшом количестве воды 2–7 часов, подсушить салфеткой и смолоть на мясорубке. Добавить мед, сметану, сливки или молоко. Принимать натощак в течение месяца.

Запор

● Опустить отруби в кипящую воду и варить в течение 1 часа. Процедить через марлю или густое сито, отжать остатки отвара и повторно процедить. Пить по 1/2–1 стакану 3–4 раза в день до еды. На 200 г отрубей берут 1 л воды.

● Использовать отвар из отрубей с молоком. Залить 2 столовые ложки отрубей 1 стаканом молока и отваривать в течение 15 минут. Употреблять по 1/2 стакана средства утром и вечером натощак в течение месяца.

● Можно просто залить 2 столовые ложки отрубей 1 стаканом горячего молока. Настоять, укутав, 30–40 минут. Принимать так же.

● Промыть 100 г зерна пшеницы, вымочить его в небольшом количестве воды в течение 2–7 часов, подсушить салфеткой и смолоть на мясорубке. Добавить по 1 столовой ложке меда и сметаны (или сливки, или молоко). Принимать натощак в течение месяца. Это блюдо рекомендуется также для нормализации работы кишечника.

Избыточный вес

● Свежий сок из пророщенной или незрелой пшеницы принимать, начиная с 1–2 столовых ложек сока в день. Через неделю количество сока доводится до 200 мл.

Минимальный курс – 4 недели.

Кашель, кровохарканье

● Залить 300 г отрубей 1 л кипящей воды, вскипятить, дать остыть, процедить и выпить в течение дня горячим.

Метеоризм

● Помогает рюмка сока из пророщенной или незрелой пшеницы перед каждым приемом пищи. С давних времен этот сок рекомендовали для лечения бесплодия у мужчин и женщин: по 1/2 стакана 2–3 раза в день за 20 минут до еды.

Нарывы

● Приложить мякиш хлеба, замоченный в горячем молоке, к нарывам – для их созревания или к опухолям – для их рассасывания.
● Мякоть хлеба с медом и молоком используют для рассасывания опухолей после травм.
● Шарики, сделанные из горячего мякиша хлеба, используют для лечения опухолей желез при золотухе – катают по тем местам, где есть припухлые железки.

Недостаточная лактация

● Есть 3 раза в день похлебку из жареной пшеничной муки: столовую ложку муки поджарить на сковороде до золотистого цвета, осторожно разбавить ее теплой водой, добавить всевозможную рубленую зелень.

Понос

● Мякиш свежего пшеничного хлеба размять пальцами, залить 1 стаканом воды, вскипятить и принимать настой по 3 столовые ложки через каждый час.

Рожа

● Взять 3 колоска пшеницы во время цветения и обвести ими больное место 3 раза. На другой день взять еще 3 колоска и повторить процедуру, пораженные места побледнеют. На третий день сделать то же самое. Это старинное знахарское средство.

Снижение аппетита

● Развести 2 столовые ложки пшеничной муки в 1/2 стакана холодной кипяченой воды и оставить настаиваться на 12–18 часов. Затем в настой добавить сок из 1/2 лимона, 1 десертную ложку молока, очищенное и нарезанное кусочками яблоко, 2 чайные ложки толченых грецких орехов.

● Приготовить смесь муки из равных частей зерен жареной пшеницы, риса, овса, сои и кунжута. Залить 1 столовую ложку смеси муки 1 стаканом воды, довести до кипения, кипятить 7–10 минут, охладить.

Снижение иммунитета

● Настоять 100 г зерен пшеницы в 4 стаканах кипятка на 8–10 часов. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Укус насекомого

● Использовать кашицу из пережеванных зерен пшеницы, прикладывать ее к местам укусов.

Упадок сил, авитаминоз

● Настоять 100 г зерен пшеницы в 750 мл кипятка 8–10 часов. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

● Залить 400 г отрубей 1,5 л кипятка, настоять 30 минут, процедить и пить вместо чая в течение дня.

● Залить 1 столовую ложку пшеничных отрубей 2 стаканами кипятка и держать на малом огне в течение 30–40 минут. Добавить мед по вкусу и принимать по 50 г 3–4 раза в день.

Экзема

● Может помочь ванна с пшеничными отрубями. Для приготовления полной ванны взять 1,5 кг пшеничных отрубей, а для ножной ванны – 250 г. Отруби залить горячей водой и настаивать под крышкой 4 часа. Процедить в ванну. Принимать такую ванну следует не более 15 минут. После ванны не вытираться, дать телу обсохнуть и надеть мягкое хлопчатобумажное белье. Повторять ванны ежедневно в течение 10 дней.

● Делать холодные компрессы из отвара зерна и распаренных отрубей пшеницы.

Язва мочевого пузыря

● Залить 200 г пшеничных отрубей 1 л кипящей воды, варить 1 час, процедить через марлю или сито, отжать остатки отвара и повторно процедить. Отвар можно пить по 1/2–1 стакану 3–4 раза в день до еды. Можно добавлять его в супы или готовить квас. Для этого

на каждые 0,5 л отвара добавить 25 г сахара и 5 г дрожжей. Курс лечения – 1 месяц.

Косметические рецепты

Грубая кожа рук

● Залить 100 г пшеничных отрубей 0,5 л воды. Вскипятить. Ватным тампоном очищать кожу утром и вечером.

Перхоть

● Смешать 1/2 стакана сока из проростков пшеницы, 2 столовые ложки яблочного уксуса, сок из одного лимона. Смесь нанести на волосы и смыть через 10 минут.

Прыщи

● Несколько капель сока из проростков пшеницы, который также оказывает бактерицидное действие, нанести на ватный тампон и протирать лицо.

Рис

Травянистый однолетник высотой до 150 см. Плод – зерновка.

Для лечения используют зерна риса. Они богаты углеводами. Рисовая крупа изготавливается как из обрушенных, так и из полированных зерен, в связи с чем ее питательная ценность может различаться. Полированный рис, из которого при изготовлении удаляются все оболочки и зародыши зерна, отличается от обрушенного риса очень малым содержанием жира, клетчатки и витаминов. Он хорошо переваривается, богат крахмалом (74 %), содержит белки (7 %), мало клетчатки и небольшое количество минеральных веществ.

Рис испокон века используется как мощное закрепляющее средство при поносах, особенно у детей. Взрослым лучше употреблять рисовую кашу, сваренную на воде без соли, а детям – рисовый отвар.

Рис обладает вяжущим свойством. Но главным считается его очищающее действие. Помимо этого, рис улучшает цвет лица, успокаивает, нормализует сон, устраняет неприятный запах изо рта, восстанавливает аппетит после тяжелой болезни или длительного голодания, полезен при болезнях почек и мочевого пузыря, усиливает лактацию у кормящих матерей. Для лечения используют зерна риса.

Осторожно, опасность! Рис противопоказан при коликах (вредное действие нейтрализуется сахаром), его не следует употреблять при ожирении и при склонности к запорам.

Лечебные рецепты

Ангина, пневмония

● Залить 1 стакан риса 7 стаканами воды, добавить 1 столовую ложку мяты, прокипятить, смешать с натертой на мелкой терке головкой репчатого лука. Принимать отвар по 1/3 стакана каждые 2 часа. Если не добавлять лук и мяту, то отвар можно использовать для лечения болезней желудочно-кишечного тракта.

Гипертония

● Используется рисово-компотная диета: 6 раз в день нужно выпивать по стакану сладкого компота, причем два раза – вместе со сладкой рисовой кашей, сваренной на воде без соли. В день следует съедать 1,5 кг свежих или 240 г сухих фруктов, 50 г риса, 120 г сахара.

Ожирение

● Применяется довольно жесткий вариант рисовой диеты. Отварить 100 г риса в 2 л воды, после чего отвар слить и принимать равными порциями 4 раза в течение дня, а дважды в день вместе с отваром съедать по половине порции сваренного риса. Этой диеты необходимо придерживаться в течение 3–4 дней.

Отложение солей

● Ежедневно съедать натощак по 1–2 столовые ложки сырого риса. Тщательно пережевывать (не менее 50 раз). Курс лечения – 1 неделя.

● Высыпать 3 кг риса в 8–10-литровую эмалированную кастрюлю и ежедневно промывать его проточной холодной водой 20–25 минут. Делать эту процедуру неделю или более, пока вода при промывании перестанет быть мутной. Рис просушить и убрать в банку. Варить 1 столовую ложку промытого риса в кипящей воде 20–25 минут. Воду желательно 1–2 раза сменить. Сваренный рис промыть кипяченой водой. Есть такой рис нужно теплым, натощак. Во время приема не пить воду, так как рис вбирает из нее соль. Перед приемом риса следует очистить кишечник. После такого завтрака есть и пить можно не раньше чем через 4 часа. Для повышения эффективности такого очищения

перед завтраком за час нужно съесть 1–2 яблока (они, так же как и рис, хорошо выводят соли). Если после такого завтрака появилось чувство голода – это хорошо: рис начал свою очистительную работу. На период лечения следует отказаться от мяса, копченостей, жира, соли, острых блюд, алкоголя. Курс лечения – не более 3 месяцев, повторить курс при необходимости не ранее чем через 2 года.

● Взять 6 пол-литровых банок (банки пронумеровать) и положить в каждую по 2 столовые ложки хорошо очищенного и перебранного риса. Рис залить водой, банки прикрыть марлей (от пыли). Через сутки воду из банки № 1 слить. Рис переложить в кастрюлю и залить 0,5 л кипятка. Варить 5 минут. Рис съесть. После такого завтрака не есть и не пить 4 часа – как раз до обеда. В банку № 1 снова положить 2 столовые ложки промытого риса, залить водой и поставить за банкой № 6. В остальных банках воду поменять и делать это ежедневно. На второй день проделать такую же процедуру с банкой № 2, которая займет место за банкой № 1. И так – ровно 6 недель.

Осторожно, опасность! Рисовая диета может вызвать осложнения в почках, поэтому ее обязательно нужно сочетать с приемом отвара или настоя брусничного листа.

Понос

● На 1 чайную ложку (с верхом) риса взять 0,5 л кипятка. Рис варить на слабом огне в течение 40 минут, затем охладить и процедить через марлю или сито. Отвар принимать в теплом виде по 1/4 стакана через каждые 2–3 часа.

● При тяжелых, длительных поносах рекомендуется рисовый отвар-крем. Поджарить 5 столовых ложек риса, пока крупа не станет слегка коричневой, перемолоть на кофемолке или растереть в ступке в муку. К получившейся муке добавить 3 стакана воды и варить, постоянно помешивая, на слабом огне в течение 25 минут. Воду, если понадобится, можно доливать. Полученный отвар-крем употреблять в течение дня равными порциями.

Токсикоз, вызванный беременностью

● Прокипятить в имбирном сиропе 30 рисовых зернышек до тех пор, пока они не станут желтыми, и тщательно прожевать. Неприятные ощущения уменьшатся.

Цистит

● Эффективным средством считается отвар из прожаренных рисовых зерен. Залить 1 стакан зерен, прожаренных на сухой сковороде до светло-коричневого цвета, 4 стаканами воды и варить на слабом огне в течение 1–2 часов, после чего процедить. Пить полученный отвар в теплом виде по 1 стакану в день утром натощак, за 30–40 минут до еды.

Косметические рецепты

Усталая кожа

● Рекомендуется использовать рисовую пудру. Приготовленная в домашних условиях пудра из риса имеет массу преимуществ: не содержит различных добавок, способных оказать вредное влияние на кожу.

Для приготовления рисовой пудры следует взять произвольное количество риса, удалить мусор и примеси, тщательно промыть в дуршлаге, переложить в миску и залить очищенной кипяченой водой. Настоять 5–6 суток, пока он не разбухнет до такого состояния, что будет свободно растираться между пальцами. Воду следует менять каждый день.

Размоченный рис растереть в фарфоровой ступке до образования однородной кашицы. Полученную массу переложить в высокую стеклянную банку, залить водой, перемешать и оставить на 2–5 минут. Рисовую воду слить в другую емкость, а осадок со дна банки тщательно растереть в ступке. Вновь залив водой, повторить предыдущую процедуру – и так до тех пор, пока риса не останется совсем мало. Белой воде со взвесями дать отстояться и осветлиться.

Воду слить, а остаток со дна банки переложить на чистое полотно, дать воде стечь и хранить при комнатной температуре в тени (ни в коем случае не в духовке или на солнце). Когда через несколько дней масса высохнет, снять ее с полотна – это и будет чистейшая рисовая пудра.

Рожь

Двулетнее (озимое) растение.

Для лечения используют зерна, отруби, зеленые стебли. В зерновках ржи содержится много витаминов группы В. Рожь способствует повышению сопротивляемости организма заболеваниям, обладает отхаркивающим действием. Полезна рожь при сахарном диабете.

Лечебные рецепты

Авитаминоз

● Залить 1 столовую ложку ржаных отрубей 1 стаканом воды, поставить на огонь и кипятить 1 минуту. Настаивать 1 час, процедить и пить по 1/2 стакана 3 раза в день до

еды.

Аллергия

● Залить литровую банку отрубей 4 л кипятка, настаивать 4 часа в теплом месте. Процедить настой в ванну, которую принимать не более 20 минут. Принимать такие ванны каждый день в течение 2 недель.

Кашель

● Взять в равных частях зерна ржи, овса и ячменя, добавить цикорий, очищенный горький миндаль, смесь размолоть в кофемолке, заварить и пить как кофе.

Отеки, сахарный диабет

● Залить 2 столовые ложки стеблей ржи 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Процедить, пить по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

Радикулит

● Растереть до красноты кожу на пояснице скипидаром. Ржаное тесто, приготовленное на дрожжевой опаре, выложить в тканевый мешок и приложить к пояснице, сверху положить вощеную бумагу, толстый слой ваты или кусок шерстяной ткани, накрыть одеялом и держать компресс около 1 часа. Делать компрессы через 1 день в течение 10 дней.

Ячмень

Однолетнее растение. Плод – зерновка.

По питательности ячмень превосходит овес, пшеницу и рожь. В зерне ячменя содержится много крахмала и белка. По своим обволакивающим свойствам он напоминает овес. Перловая крупа – это ячмень без оболочек, а ячневая – дробленые зерна ячменя без оболочек.

Из ячневой и перловой круп делают каши, гарниры, биточки и включают их в диеты, при которых не нужно щадить желудочно-кишечный тракт, например, при запорах или ожирении. Вместе с тем, из перловой крупы, так же как и из овсяных круп, можно готовить слизистые и протертые супы для механически и химически щадящих диет.

Отвар ячменя (перловой крупы) полезен при болезнях печени, повышает лактацию у кормящих матерей, оказывает смягчающее, обволакивающее, успокаивающее,

кровоочистительное, мочегонное, отхаркивающее, общеукрепляющее действие. Отвар солода тормозит рост опухолей в начальной стадии, а также помогает наладить обмен веществ в организме, поэтому рекомендуется людям, склонным к полноте и ожирению. Для лечения используют зерна и солод (муку из проросшего ячменя).

Осторожно, опасность! Ячмень вызывает повышенное газоотделение (вредное действие устраняется сахаром), ослабляет половое влечение, а употребление его в чрезмерных количествах вообще гасит половую функцию.

Следует иметь в виду, что во время лечения ячменным отваром противопоказан яичный белок (желток есть можно).

Ни в коем случае нельзя употреблять ячменную воду с медом или уксусом.

Лечебные рецепты

Авитаминоз, упадок сил

● Залить 2 столовые ложки солода 1 л крутого кипятка и настаивать 4 часа. Процедить и пить по 1/2 стакана с 1 чайной ложкой меда 4–5 раз в день.

Болезни почек, мочевыводящих путей

● Залить 2 столовые ложки солодовой муки 1 л крутого кипятка, настаивать в течение 20 минут и использовать вместо чая и других напитков.

Диатез

● Смешать 500 г зерен ячменя и 30 г коры дуба, измельчить, кипятить на медленном огне 30 минут в 10 л воды, настаивать 1 час, процедить. При сильном зуде принимать ванну с отваром.

Запоры хронические

● Залить 100 г зерен ячменя и 4–5 мелко нарезанных небольших груш 1 л воды и варить в течение 20 минут на слабом огне. Охладить, процедить и пить за 10 минут до еды по 1/3 стакана.

Малокровие

● Залить 1 столовую ложку солода 1 стаканом воды, настаивать 1 час в теплом месте. Кипятить 10 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Нарыв

● Нагретым острым концом ячменного зерна прижечь нарыв.

Повышенное содержание сахара в крови

● Залить 2 столовые ложки измельченных сухих проростков ячменя 1 л кипятка, настаивать 4 часа. Пить по 1/2 стакана 4–6 раз в день с добавлением меда.

Понос, колит

● Залить 50 г ячменных зерен 0,5 л кипяченой воды, настаивать 6 часов, варить 15 минут, вновь настаивать 30 минут, процедить и пить по 1/3 стакана 3–4 раза в день.

Сахарный диабет

● Измельчить высушенные проростки ячменя до муки, взять 2 чайные ложки полученной муки и размешать в 100 мл кипяченой воды комнатной температуры до получения взвеси. Принимать 2 раза в день после завтрака и после обеда. Каждый раз готовится свежая болтушка, лечение длится 1 месяц.

Лечение фруктами и ягодами

Кто из нас не любит фрукты и ягоды? Мы едим их в любое время года, потому что прекрасно знаем: от них во многом зависит наше здоровье. Родители стараются давать как можно больше фруктов своим детям, чтобы те росли крепкими, сильными и здоровыми.

Лечение с помощью фруктов и ягод – самое простое и самое вкусное. Действительно, что нужно для того, чтобы вылечить ту или иную болезнь с их помощью? Только сорвать и съесть плоды, даже сок готовить из них не всегда обязательно. Главное – знать, какой фрукт от чего может вылечить и каких ягод следует употреблять в пищу больше, а каких – меньше, в зависимости от состояния вашего организма.

Да, фрукты и ягоды обладают массой полезных свойств. Однако прежде чем увлекаться ими и приготовленными из них соками, нужно удостовериться в том, что они не нанесут вреда. А все потому, что существуют заболевания, при которых те или иные фрукты и ягоды могут быть противопоказаны. Впрочем, обо всех показаниях и противопоказаниях,

связанных с употреблением фруктов и ягод, а также с их использованием в лечении и косметологии, вы как раз и прочитаете в этой главе.

Органические кислоты (лимонная, винная, молочная и др.), содержащиеся во фруктах и ягодах, играют большую роль в поддержании кислотно-щелочного равновесия в организме и обладают антимикробным действием. Они содержатся в цитрусовых и многих видах ягод.

Дубильные вещества (танины) обладают вяжущим свойством и придают терпкий привкус. Танины обладают противовоспалительным действием, в связи с чем продукты, богатые ими, можно использовать при кишечных заболеваниях. Дубильные вещества в значительных количествах содержатся в рябине, чернике, коре граната.

Пигменты – красящие вещества растительного происхождения – придают различную окраску фруктам и ягодам. В организме эти вещества принимают участие в окислительно-восстановительных процессах. Среди пигментов выделяют каротиноиды (в шиповнике, облепихе), антоцианы (в сливе, вишне, бруснике, чернике, малине, землянике) и флавоноиды (в апельсинах, мандаринах, желтой сливе).

Фитонциды — летучие ароматические вещества, представленные эфирными маслами, содержатся в кожуре цитрусовых.

Теперь давайте подробно поговорим о полезных свойствах фруктов и ягод, а пока скажем о них вкратце.

Яблоки (самые распространенные в нашей стране фрукты) отличаются высоким содержанием сахаров, яблочной кислоты, пектина, железа, витамина С. Наиболее богаты витамином С и железом кислые сорта яблок (ранет, семеренко, антоновка).

Груши по содержанию и составу сахаров близки к яблокам, но пищевая ценность их несколько ниже из-за небольшого количества витаминов и солей калия.

Айва отличается сильным, терпким вкусом, что связано с наличием дубильных веществ, богата железом, содержит достаточно витамина С и каротина.

Гранаты богаты сахарами, железом, фолиевой и лимонной кислотами, содержат много дубильных веществ, фитонцидов. Гранатовый сок обладает тонизирующим и общеукрепляющим действием, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Его используют в качестве мочегонного, противовоспалительного и антисептического средства при заболеваниях печени, почек, желудка, кишечника.

Черная смородина – одна из наиболее богатых витамином С ягод. Она богата также железом, калием, органическими кислотами, пектиновыми веществами, сахарами. Отличительной особенностью черной смородины является отсутствие в ней особого фермента – аскорбиназы, разрушающей аскорбиновую кислоту (в других фруктах и ягодах этот фермент, как правило, присутствует, что приводит к значительному снижению витамина С в процессе хранения продукта). С лечебной целью черную смородину используют в качестве общеукрепляющего и тонизирующего средства при желудочно-кишечных и простудных заболеваниях.

Красная смородина по химическому составу мало чем отличается от черной смородины, однако содержание витамина С в этих ягодах намного ниже, они также менее богаты железом.

Крыжовник содержит много сахаров, солей калия, растительных волокон, органических кислот, пектиновых веществ.

Земляника, клубника, малина богаты сахарами, клетчаткой, содержат много витамина С. Эти ягоды у некоторых детей вызывают аллергические реакции, поэтому их нужно давать

с осторожностью, учитывая индивидуальную непереносимость. Малина широко применяется с лечебной целью при лихорадочных состояниях, так как обладает потогонным действием, а также при респираторных инфекциях в качестве отхаркивающего средства.

Облепиха имеет высокое содержание аскорбиновой кислоты и каротина. От других ягод она отличается большим содержанием растительного жира. С лечебной целью ее используют при воспалительных процессах в желудочно-кишечном тракте.

Черника, голубика, клюква, брусника отличаются содержанием большого количества органических кислот, придающих им кислый вкус. Черника богата железом, содержит много дубильных веществ и пектина, способна освобождать кишечник от продуктов гниения; она богата железом, способствует улучшению остроты зрения. Брусника известна своим мочегонным действием и так же, как клюква, богата бензойной кислотой, которая обладает антимикробным действием.

Слива, вишня, абрикосы, персики содержат много сахаров, минеральных веществ, органических кислот, богаты пектинами. Абрикосы и персики отличаются наиболее высоким содержанием калия, богаты бета-каротином. В алыче много железа.

Апельсины, мандарины, лимоны, грейпфруты содержат сахара, минеральные вещества, витамины. В них много органических кислот и эфирных масел. Они богаты пектиновыми веществами.

Абрикос

Дерево высотой 3–6 м. Плоды созревают в июне–августе.

Абрикосы богаты бета-каротином, железом, кальцием, клетчаткой, а также биофлавоноидами. В мякоти плодов абрикоса содержатся: до 27 % сахара (сахарозы), яблочная, лимонная, винная кислоты, пектин, крахмал, минеральные соли, дубильные вещества, витамины С, РР, провитамины А, В1, В2, В15. Высушенные фрукты (курага, кайса, урюк) содержат около 50 % сахара. Ядра абрикосовых косточек содержат около 28 % белка и 50 % масла. Благодаря малой вязкости масло используют как растворитель для некоторых лекарственных веществ для подкожного и внутримышечного введения. На основе абрикосового масла готовят некоторые мази и косметические средства.

В медицине используют плоды и в свежем, и в сушеном виде. Высокое содержание калия и железа делает сухие абрикосы необходимыми в пищевом рационе беременных женщин и больных анемией.

Содержащиеся в мякоти абрикоса соли калия позволяют применять плоды для диетического питания больных, в первую очередь с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Курагу назначают больным с нарушениями сердечного ритма, недостаточностью кровообращения, больным, лечащимся мочегонными средствами и сердечными гликозидами, при инфаркте миокарда, миастении и при других заболеваниях.

Натуральный сок абрикоса с мякотью близок по составу цельным абрикосам, поэтому ему присущи все их основные свойства. Абрикосы отличаются высоким содержанием фосфора, магния, солей железа, бета-каротина и калия.

Абрикосовый сок обладает мочегонным и противоинфекционным свойствами,

оказывает кроветворное и противораковое действие, является легким слабительным, жаждоутоляющим и жаропонижающим средством.

Осторожно, опасность! В связи с большим содержанием сахара (20 %) абрикосы и сок из них противопоказаны больным сахарным диабетом.

Лечебные рецепты

Анемия, сердечно-сосудистые заболевания, заболевания почек

● Выпивать по 1–2 стакана абрикосового сока в день.

Атеросклероз

● Измельчить (пропустить через мясорубку или смолоть в миксере) 100 г кураги. Принимать по 1 столовой ложке измельченной абрикосовой массы 2–3 раза в день.

Малокровие, ухудшение зрения

● Выпивать ежедневно по 3/4 стакана абрикосового сока.

Сахарный диабет, заболевания сердца

● Измельчить 50 г кураги, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2–4 часа. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.
● Ежедневно съедать по 50–70 г кураги.

Ожирение

● Залить 300 г размельченной кураги 0,5 л абрикосового сока, лучше с мякотью, и съесть в разгрузочный день в 4 приема (один раз в неделю).

Косметические рецепты

Жирная кожа

● Смешать мякоть абрикоса пополам с кислым молоком и нанести на лицо на 20 минут.

Сухая кожа

● Яичный желток смешать с 1 чайной ложкой абрикосового сока. Массу наложить на лицо, втирая или вбивая пальцами. Смыть через 20 минут теплой водой.

Увядающая кожа

● Отжать сок из абрикосов (не менее 2–3 столовых ложек), затем протереть лицо лосьоном (жирные участки), сметаной или сливками (сухие участки). Салфетку опустить в абрикосовый сок и, слегка отжав, наложить на лицо. Через 15–20 минут она подсохнет, тогда ее надо снова обмакнуть в сок и повторить процедуру. После маски лицо протереть сухим ватным тампоном. Делать маски 2–3 раза в неделю в течение 1,5–2 месяцев (не забудьте веки и кожу под глазами перед наложением маски смазать питательным кремом).

Айва

Дерево или крупный кустарник высотой до 5 м. Цветет в мае–июне. Плоды созревают в сентябре–ноябре.

Ценность плодов айвы определяется высоким содержанием в них моносахаров (фруктозы, глюкозы), комплекса витаминов – С, В1, В2, В9, Р, РР и А и других биологически активных веществ. Они обладают профилактическими и лечебными свойствами при склерозе, гипертонии. Отвар семян используют для примочек при глазных болезнях, для полоскания при ангинах и как косметическое средство, смягчающее кожу. Даже из листьев готовят лекарственные препараты.

Плоды айвы обладают вяжущими, мочегонными, кровоостанавливающими и антисептическими свойствами; семена – мягчительным, обволакивающим, антисептическим и противовоспалительным действием.

В Закавказье употребляют чай из семян айвы, богатых слизью, при острых респираторных заболеваниях, сопровождающихся кашлем. Слизь из семян айвы представляет собой эффективное противовоспалительное и мягчительное средство. Получают ее из целых семян во избежание растворения амигдалина, который содержится в эндосперме семени. Для получения слизи семена айвы заливают водой (5 : 100). Слизь используют при трахеитах, бронхитах, гастроэнтеритах, спастических колитах, при метеоризме. Местно отвар семян употребляют в качестве примочек при глазных заболеваниях, для полосканий при ангинах и как косметическое средство, смягчающее кожу. В протертом виде вареные плоды иногда используют для лечения заболеваний печени и как противорвотное средство.

Сок из айвы обладает обволакивающим, вяжущим, противовоспалительным,

общеукрепляющим, желчегонным, мочегонным, противокашлевым, антибактериальным действием, способствует прекращению рвоты. Его рекомендуют пить при туберкулезе и бронхиальной астме, общем недомогании, расстройствах желудка (гастритах) и кишечника (поносах), заболеваниях сердца, печени и дыхательных путей.

Осторожно, опасность! Употребление свежих плодов айвы и сока из нее может вызвать раздражение слизистой оболочки и спазмы при энтероколите и язвенной болезни желудка. Мякоть всех сортов айвы оказывает закрепляющее действие и создает закупорки. Поэтому есть айву нужно в небольшом количестве или же в пареном виде, а также в виде варенья и с медом.

Отрицательные свойства айвы, особенно мякоти, состоят в том, что она огрубляет плевру, вредит кишечнику, вызывает дрожание, кашель. В любом случае употребление айвы вместе с медом и небольшим количеством аниса в значительной мере нейтрализует эти отрицательные свойства.

Пух на поверхности кожуры айвы и семена плодов сильно закрепляют, пух вредит гортани и голосу.

Лечебные рецепты

Бронхиальная астма, заболевания сердца и печени

● Пить по 1/2–1 стакану сока айвы перед едой.

Кровотечение, кровохарканье, непроизвольная рвота, похмелье, жажда

● Пить сок из айвы.

Малокровие, сахарный диабет

● Айву нарезать дольками, очистив от семян, положить в термос и залить кипятком в соотношении 1 : 20. Настаивать 2 часа. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день (плоды не съедать). Настой выпивать между приемами пищи.

● Взять 1 столовую ложку сухих нарезанных плодов айвы и залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут. Затем поставить на огонь и кипятить 10 минут, снять с огня и вновь настаивать 30 минут, процедить. Принимать отвар по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

Понос

● Залить 200 г нарезанной на дольки айвы (не вынимая семян) 1 л воды, поставить на огонь, отваривать 20 минут. Пить по 1/2 стакана отвара каждый час до прекращения поноса.

Снижение аппетита, энтероколит, простуда

● Залить 1 чайную ложку семян айвы 1/2 стакана кипятка, настаивать 2 часа, периодически взбалтывая. Процедить, не отжимая семена. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Косметические рецепты

Веснушки

● Натереть на терке спелую айву, отжать через марлю сок, смешать его с медом и сухим порошком травы ряски обыкновенной. Протирать кожу лица при веснушках.

Выпадение волос

● Залить 50 г свежих и мелко нарезанных листьев айвы 1 л воды. Кипятить 10 минут, настаивать 1 час. Ополаскивать чисто вымытые волосы.

Жирная кожа

● Жирную кожу, особенно с ярко выраженной сыпью, можно протирать соком айвы, отжатым через марлю. Он способствует очищению лица, заживлению ранок, отбеливает веснушки.

Сухая или нормальная кожа

● Айву натереть на мелкой терке и смешать со сливками и желтком (в равных количествах). Маску наложить на лицо на 15–20 минут. Затем лицо ополоснуть водой. Маска оказывает очищающее, освежающее, слегка отбеливающее и тонизирующее действие.

Увядающая кожа

● Смешать 1 столовую ложку меда, 1 желток, 1 столовую ложку растительного масла, 1 чайную ложку сока айвы. Смесь нанести на лицо на 15–20 минут. Маску делать 2–3 раза в неделю в течение 1–1,5 месяцев. Она смягчает кожу, разглаживает морщины.

Ананас

В ананасе содержится бромелайн – уникальная смесь ферментов, близких по своему действию к пепсину желудка, участвующему в переваривании белков. Ананас повышает собственную ферментативную активность организма, восстанавливает недостаточное количество ферментов, оказывает содействие расщеплению липидных и белковых питательных веществ и утилизации их организмом; способствует нормализации уровня инсулина в крови; ускоряет расщепление жиров и в связи с этим оказывает влияние на снижение веса.

Бромелайн, содержащийся в ананасе, быстро проникает в ткани (волокна целлюлитного коллагена, гематомы), расщепляет белки на аминокислоты, которые легко выводятся из организма. Эти свойства ананаса нашли широкое применение в антицеллюлитных программах и в программах по снижению веса.

Однако следует знать, что бромелайн разрушается во время термической обработки, поэтому консервированные плоды ананаса его не содержат.

Не следует также рассчитывать на то, что с помощью этого тропического продукта в зимнее время можно пополнить запас витаминов. По сравнению с другими фруктами он содержит гораздо меньше витаминов А и С. Но у ананаса есть и достоинства – в нем много минеральных веществ, таких как, к примеру, довольно редкий минерал марганец, способствующий обмену протеина и углеводов.

Ананасовый сок используют в первую очередь при различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта с пониженной секреторной активностью, при диспепсии, заболеваниях почек, печени, суставов, сердечно-сосудистой системы, малокровии, после инфекционных болезней. Его назначают ослабленным детям как дополнительное средство при лечении переломов костей и заболеваний нервной системы. Сок ананаса – отличное противоцинготное средство.

Осторожно, опасность! Ананас не рекомендуется при язвенной болезни и гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока, а также при склонности к аллергии.

Лечебные рецепты

Малокровие

● Пить ежедневно по 1/2–1 стакану свежевыдавленного сока с 1 столовой ложкой меда 3 раза в день.

Холецистит, гастрит с пониженной кислотностью

● Разбавить 1/2 стакана сока 4 столовыми ложками кипяченой воды. Принимать за 30 минут до еды.

● Принимать за 30 минут до еды по 1/2 стакана ананасового сока, разведенного на 1/4 или на 1/3 кипяченой водой. Перед приемом можно добавить немного меда.

Тяжесть в желудке после приема жирной пищи

● Съесть в конце приема большого количества жирной пищи кусочек ананаса. Он поможет перевариванию пищи.

Косметические рецепты

Чувствительная кожа

● Чтобы освежить цвет лица, удалить угри и возрастные пятна: пропустить через мясорубку очищенные от кожуры огурец, яблоко без семян, ананас, взятые в равных частях по объему. Смесью протереть кожу лица. Смыть через 10–15 минут теплым настоем цветков ромашки аптечной.

Апельсин

Вечнозеленое дерево. Плодоносит круглый год.

В плодах апельсина содержится 0,9 % белков, 8,4 % углеводов, 87,5 % воды, свободные органические кислоты, калий, фосфор, довольно много водорастворимых витаминов, макро– и микроэлементов, пектиновые вещества. Хорошо сбалансированное соотношение в апельсине витаминов С и Р весьма полезно, так как уменьшает проницаемость стенок кровеносных сосудов, поддерживает на должном уровне артериальное давление крови и окислительно-восстановительные процессы. Атеросклероз, осложненный гипертонической болезнью; ожирение; подагра; инфекционные и острые респираторные заболевания (ОРЗ); недостаточно ритмичное и интенсивное желчевыделение; болезни, осложненные явными и скрытыми отеками, – это далеко не полный перечень

нежелательных состояний, от которых помогает избавляться употребление апельсинов.

Апельсиновый сок с медом можно использовать при подагре, мочекислом диатезе, вялой перистальтике кишечника и хронических запорах, гастритах с пониженной секрецией, при высокой температуре и артрите.

Осторожно, опасность! У некоторых детей апельсины, особенно после долгого перерыва в их употреблении, могут явиться причиной аллергии. Однако эта реакция не всегда оказывается стойкой, и ее удается значительно ослабить или вовсе устранить введением в рацион постепенно возрастающих количеств апельсинового сока в компоте, киселе, которыми завершается обед.

При язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки и гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока, при воспалении поджелудочной железы, тонкого кишечника апельсины употреблять не следует.

Больным диабетом надо пить сок апельсина без добавления сахара или меда.

Лечебные рецепты

Лихорадка

● Выпивать через каждые 3 часа по 1 стакану апельсинового сока. Сок хорошо утоляет возникающую при лихорадке жажду.

● Измельчить вымытую корку апельсина, залить 70%-ным спиртом в соотношении 1 : 10. Настаивать при комнатной температуре 2 недели в темном месте. Процедить и принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Обильные менструации, маточное кровотечение

● Измельчить вымытую корку апельсина и 1 столовую ложку этой массы залить 1 стаканом кипятка. Поставить на огонь и кипятить 5 минут, снять с огня и настаивать 30 минут. Процедить. Пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день.

Раны

● Выдавить сок из апельсина. Использовать как примочку к ранам, язвам и пролежням.

Снижение аппетита, запор

● Принимать натощак плоды или сок апельсина.

Косметические рецепты

Любой тип кожи

● Приготовить лосьон: смешать 1 яичный желток с соком 1 апельсина, добавить 1 столовую ложку водки и 1/2 стакана сливок. Протирать кожу лица вместо умывания.

Сухая кожа

● Вымыть апельсин, срезать кожуру и залить ее кипятком, держать в закрытой посуде до полного остывания, затем процедить и использовать как тоник для лица.
● Недозрелые плоды апельсина нарезать кружочками и положить их на лицо и шею. Держать 15–20 минут. Маска витаминизирует кожу, снимает усталость, придает коже свежесть.

Увядающая, дряблая кожа, морщины

● Смешать 100 г сметаны, 1 желток, 1/4 столовой ложки водки и сок 1/2 апельсина. Ватным тампоном нанести смесь на лицо и шею. Через 15 минут маску снять сухим тампоном. После этого нанести жирный крем или теплое растительное масло. Если за один раз масса не израсходована, остатки можно хранить в холодильнике.
● Смешать 1 столовую ложку овсяной муки с небольшим количеством сырого молока до получения кашицы и добавить сок 1 апельсина. Маску нанести на лицо и шею и через 20–30 минут смыть теплой водой.

Арбуз

Арбуз – бахчевая культура, обладающая ценными пищевыми и лечебными свойствами. Он полезен для людей любого возраста. Цветет в июне–июле. Плоды собирают в августе–сентябре.
Арбуз содержит до 94 % воды, до 9 % сахаров (преимущественно фруктозу, глюкозу и сахарозу), витамины B1, B2, пантотеновую кислоту, каротин и минеральные соли.
Арбузный сок прекрасно утоляет жажду, укрепляет печень и почки, способствует растворению солей, предотвращает образование песка и камней. Его также используют при атеросклерозе, подагре, артрите, избыточном весе, гипертонии, ревматизме, желчнокаменной болезни, язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

Осторожно, опасность! Больным диабетом и ожирением, а также, страдающим метеоризмом, не рекомендуется употреблять арбуз и сок из него в дозах, превышающих

индивидуальную суточную норму потребления сахара. При атеросклерозе не желательно употреблять арбузное варенье и арбузный мед.

Лечебные рецепты

Аденома предстательной железы

● Съедать ежедневно по 2 кг мякоти арбуза либо пить арбузный сок по 1–2 стакана 4 раза в день. Через 10–12 дней опухоль должна уменьшиться. Полезно смешивать арбузный сок с морковным.

Артрит

● Съедать ежедневно по 3–4 куска арбуза, при этом продолжать лечение, предложенное врачом.

Атеросклероз

● Соблюдать разгрузочную диету: рыбный день, творожный, яблочный, арбузный – 1,5 кг арбуза без корки съесть в течение дня, разделив данное количество на 5 приемов.

Воспаление толстого кишечника

● Залить 100 г высушенных и измельченных корок арбуза 2 стаканами кипятка и настаивать до охлаждения. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день.

Высокая температура

● Растереть в холодной воде арбузные семена в пропорции 1 : 10. Принимать по 1 чайной ложке через каждые 2 часа.

Головная боль, мигрень

● Выпить 2 стакана арбузного сока медленными глотками.
● Привязать ко лбу и вискам толстую арбузную корку.

Глисты

● Арбузные семечки высушить в духовке и пропустить через мясорубку, затем смешать с молоком в пропорции 1 : 10. Принимать в течение дня. В общей сложности нужно выпить 2 стакана между приемами пищи.

● Свежие арбузные семечки раздавить, но не молоть. Залить 100 г семечек 1 л холодной воды, прокипятить на медленном огне, через 45 минут снять с огня. Пить по 1 стакану 3 раза в день.

Диатез мочекислый

● Залить 2 столовые ложки измельченных корок арбуза 0,5 л кипятка, настоять, процедить. Пить по 1/2 стакана настоя 3 раза в день за 30 минут до еды.

Дизентерия

● Высушить в духовке и истолочь в порошок арбузные корки. Сначала 2 дня подряд принимать по 1 чайной ложке в день порошок ревеня, а на третий день – 2 чайные ложки арбузного порошка. В качестве питья использовать подогретое красное вино (для взрослых) или отвар ромашки (для детей).

Желчнокаменная болезнь

● Съедать на завтрак и ужин по 500 г арбуза, а в обед пить только сырую холодную профильтрованную воду.

Запор хронический

● Съедать ежедневно по 1 кг мякоти арбуза. Через 5–6 дней запор проходит.

● Мелко нарезать и высушить арбузные корки, истолочь в порошок. Всыпать 1 столовую ложку арбузного порошка в 1 стакан настоя мяты (1 чайная ложка травы мяты на 1 стакан крутого кипятка, настаивать 20 минут), принимать до еды со сливовым вареньем. Арбузные корки хранить не более 1 года.

Изжога

● Выпить 1 стакан арбузного сока.

Ишемическая болезнь сердца

● Выжать сок из мякоти арбуза, добавить сок 2 яблок. Пить ежедневно по 2 стакана.

Мочекаменная болезнь

● В период с 17 до 21 часа по местному времени (в это время наиболее сильно проявляется биоритм почек) набрать воды в ванну и сесть в нее, принимать теплую ванну в течение 4 часов и все это время есть арбуз. Мочиться прямо в ванну. Для женщин выход песка и камней может пройти совсем незаметно, а у мужчин может появиться боль в уретре. Такие ванны следует принимать в присутствии в доме близких людей, так как может начаться гипертонический приступ.

● В течение недели питаться только арбузами и черным хлебом.

Ожог

● Приложить к месту ожога кусочек льда из арбузного сока. Через 2–3 дня ожог должен пройти.

● Мякоть и сок арбуза поместить в чистую стеклянную банку, укупорить и оставить при комнатной температуре на 3 месяца. Прокиснувший сок следует процедить. Смочить в нем куски марлевого бинта и наложить их на поверхность ожога на 1–2 минуты. Ожоги 1-й и 2-й степени проходят обычно за 1 неделю, а ожоги 3-й степени – за 3 недели.

Остеохондроз, нейроциркуляторная дистония

● В ванну с температурой воды 37 °С влить 200 г растворенной питьевой соды и положить 200–300 г свежего арбуза вместе с кожурой. Принимать ванну в течение 20 минут через 1 день. Курс – 15 процедур.

Отеки

● Семена арбуза растереть и залить холодной водой в соотношении 1 : 10. Пить по 1 стакану в день, добавляя в «арбузное молочко» для вкуса сахар. Помогает при отеках, вызванных заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Косметические рецепты

Дряблая, морщинистая кожа

● Смешать 2 столовые ложки арбузного сока с 1 столовой ложкой пшеничной или овсяной муки, нанести кашицу на лицо и шею на 15 минут.

Жирная кожа

● Смешать 2 чайные ложки свежего творога с равным количеством арбузного сока, прибавить 1/4 чайной ложки соли, размешать и нанести на кожу. Через 5 минут маску наложить вторично и через 15 минут смыть ее подсоленной кипяченой водой.

Сухая кожа

● Протирать лицо ватным тампоном, смоченным соком, или просто ломтиком арбуза.
● В растертый желток куриного яйца добавить по 1 чайной ложке сока арбуза, любого растительного масла и (в последнюю очередь) сметаны. Для густоты можно добавить ячменную муку или растертый хлеб. Маску наложить на кожу лица на 15–20 минут, затем смыть слабым раствором чая. В неделю можно делать 2–3 маски, а на курс – 12–15 процедур.

Увядающая кожа

● Лицо и шею умыть теплой водой, затем нанести тонким слоем кашицу из мякоти арбуза и, накрывая полотенцем, держать маску 10–15 минут. Затем снова умыть лицо теплой водой, просушить кожу и смазать ее кремом. Маска освежает кожу, придает ей мягкость, улучшает цвет. Арбузная маска – прекрасное тонизирующее средство, особенно при дряблости кожи – как сухой, так и жирной.

Брусника

Брусника – многолетнее вечнозеленое полукустарниковое растение высотой до 20–30 см. Цветет в мае–июне. В конце августа–сентябре созревают ярко-красные кисловатые и приятные на вкус ягоды.

В плодах брусники содержатся углеводы, органические кислоты (лимонная, яблочная, бензойная, хинная, винная, салициловая, молочная, янтарная и др.), пектиновые вещества, полифенолы, витамины С и РР, фосфор, железо, эфирное масло, в котором идентифицировано около 70 органических соединений. В семенах имеется жирное, быстровысыхающее масло.

Ягоды обладают хорошим слабительным, диуретическим, антисептическим, антигельминтным, противогнилостным, бактерицидным, общеукрепляющим и тонизирующим действием. Кроме того, ягоды брусники используются для утоления жажды и при лихорадках.

Отвар из ягод, листьев и побегов брусники – прекрасное средство, которое помогает при различных болезнях. Сладкий сироп, приготовленный из ягод брусники, улучшает зрение. Жидкий экстракт листьев брусники обладает седативным и диуретическим действием. В сушеном виде листья брусники заменяют черный чай.

Сок из брусники, благодаря высокому содержанию бензойной кислоты, обладает

бактерицидным действием в отношении гноеродных, кишечно-тифозных и гнилостных бактерий, а также противогрибковым действием. Ему также присуще слабое мочегонное действие.

Осторожно, опасность! Брусника и сок из нее противопоказаны при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах с повышенной кислотностью.

Лечебные рецепты

Артрит

● Залить 2 чайные ложки листьев брусники 1 стаканом воды, кипятить 15 минут, охладить, процедить. Выпить в течение дня небольшими глотками. Можно применять и настой листьев брусники: 20 г сухих листьев залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

Высокая температура

● Выжать сок из ягод брусники и выпить, разбавив теплой кипяченой водой.

Гастрит с пониженной кислотностью, понос

● Полезны свежие, моченые в воде, сушеные, вареные с сахаром ягоды брусники.

Гипертония, авитаминоз, кашель, понос

● Отобрать плотные ягоды брусники. Половину ягод томить до мягкости в духовке, из второй половины выжать сок. Из томленых ягод выжать сок и смешать с соком из свежих ягод, подсластить сахаром или медом, добавить водку (1 столовую ложку водки на 1 л сока), тщательно размешать и разлить по бутылкам для хранения. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Головная боль, гипертония, грипп, простуда

● Разбавить 50 г сока брусники 3/4 стакана охлажденной кипяченой воды, добавить сахар или мед по вкусу. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день после еды.

Дизентерия, боли в желудке, суставный ревматизм

● Залить 10 столовых ложек ягод брусники 0,5 л водки, настоять один месяц, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Чем дольше настаиваются ягоды (даже год и больше), тем ценнее настойка, и тем сильнее она действует. При дизентерии принимать по 1 чайной ложке настойки 3–4 раза в день до еды, при болях в желудке – по 10–20 капель на кусочек сахара или запивая глотком воды, при хроническом ревматизме – по 1 чайной ложке, запивая водой, 3–4 раза в день в течение длительного времени.

Дисбактериоз

● Добавлять в чай ягоды брусники в свежем или в сушеном виде. Такой чай рекомендуется пить тем, кто принимает или только что прошел курс лечения антибиотиками.

Желчнокаменная болезнь

● Смешать 3 столовые ложки ягод и листьев брусники, 2 столовые ложки измельченной травы зверобоя, 1 столовую ложку череды трехраздельной, залить 3 стаканами кипящей воды, настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Пить по 1 стакану маленькими глотками 3 раза в день за 1 час до еды.

Запор

● Замочить на ночь чистые и перебранные ягоды брусники, утром процедить. Брусничная вода, которую получают от вымачивания ягод брусники, имеет слабительное свойство, и в то же время в народной медицине считается, что она «гонит» солитера.

Кашель

● Для облегчения отделения мокроты полезно принимать внутрь сироп брусничного сока с сиропом сахара или меда. Принимать надо довольно часто по 1 столовой ложке. Во время лечения этим средством полезно пить вместо чая и воды отвар из клубники.

Лейкоз

● Есть ягоды брусники в любом виде. Заварить 20 г сухих листьев 1 стаканом кипятка. Настаивать 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Маточные кровотечения

● Положить 2 столовые ложки брусничного листа в эмалированную посуду, залить 1 стаканом холодной воды и поместить на кипящую водяную баню на 30 минут, после чего остудить, процедить, отжать. Пить по 1/3–1/2 стакана 2–3 раза в день. Хранить в холодном месте не более 2 суток.

Мочекаменная болезнь, колит, гастрит

● Облить 100 г ягод кипящей водой, а затем настаивать в 1 стакане охлажденной кипяченой воды 6 часов. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день перед едой.

Неврастения

● Пить отвар из листьев брусники. Залить 1 столовую ложку листьев брусники 300 мл кипятка и варить 15 минут на малом огне. Настаивать 30 минут, затем процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 20–40 минут до еды.

Подагра, артрит, полиартрит

● Залить 100 г брусничного листа 2,5 л крутого кипятка, парить 2 часа, процедить и добавить 1 стакан водки. Поставить на огонь и томить 15 минут, не доводя до кипения. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 6 месяцев, а при полиартрите пить, пока не пропадут осадки в моче.

Простуда

● Залить 200 г ягод брусники 1 л водки, настаивать 2 недели, периодически встряхивая. Хранить, не процеживая. При сильном охлаждении, чтобы не заболеть, принимать по 2 столовые ложки настойки 1–2 раза в день.

Сыпной тиф

● Залить 2 столовые ложки ягод и листьев брусники, 2 столовые ложки черники 800 мл кипятка и варить 10 минут. Принимать по 100 мл 6–8 раз в день.

Цистит, нефрит, отеки

● Залить 1 столовую ложку измельченных листьев брусники 1 стаканом кипятка, настаивать либо 1 час под крышкой, либо 30 минут в термосе. Процедить. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды.

● Залить 1 столовую ложку сухих измельченных листьев брусники 1 стаканом кипятка, настаивать под крышкой 30 минут. Затем поставить на огонь и кипятить 5 минут.

Процедить. Принимать по 3 столовые ложки 3 раза в день.

Энурез

● Пить настой из листьев брусники. Залить 2 столовые ложки листьев брусники 250 мл кипятка, настаивать 30 минут, затем процедить. Принимать по 1–2 столовые ложки 3–6 раз в день.

● При ночном недержании мочи употреблять смесь из ягод и листьев брусники с добавлением 2 столовых ложек травы зверобоя. Эту смесь залить 3 стаканами воды. Поставить на огонь и кипятить 10 минут. Полученный отвар выпить в течение дня, начиная с 16 часов.

● При ночном недержании мочи у детей: заварить 2 столовые ложки смеси ягод и листьев брусники 2 стаканами кипятка, настаивать 10 минут на слабом огне, охладить, процедить. Половину полученного настоя дать ребенку в течение дня в несколько приемов, вторую часть пусть он выпьет перед сном.

Косметические рецепты

Выпадение волос, перхоть

● Уход за волосами: приготовить отвар ягод брусники, ополаскивать волосы после мытья головы теплым отваром. Способствует уменьшению зуда кожи головы и уничтожает перхоть.

Любой тип кожи

● Очень полезен экстракт брусники, который прекрасно тонизирует кожу, насыщает ее витаминами, улучшает обмен веществ и укрепляет стенки клеток. Содержащийся в экстракте брусники витамин С действует как антиоксидант, придавая коже упругость, а витамин А помогает в борьбе с угревой сыпью. Кроме того, благодаря своим природным свойствам брусника используется в косметических продуктах как натуральный консервант.

Виноград

Древесная лиана со стволом длиной до 30 м. Цветет в мае. Плодоносит в августе–сентябре.

В винограде определено свыше 150 биологически активных веществ. Кожица плодов содержит воск, фитостериновые вещества – витины, эфирное масло, дубильные и красящие вещества. В кожуре красного винограда содержится субстанция под названием резвератрол, натуральный фенол (карболовая кислота). Ученые доказали, что эта субстанция может подавлять заболевание раком на разных стадиях.

Сок плодов в зависимости от зрелости и сорта содержит до 20 % сахаров, белок, жиры, клетчатку, гемицеллюлозу, пектины, пентозан, а также органические кислоты – винную, лимонную, щавелевую, яблочную. В плодах есть гликозиды – дельфинидин и дидельфинидин. Сок винограда богат витаминами B1, B2, B6, B12, C, P, PP, фолиевой кислотой.

Плоды винограда улучшают обмен веществ, являются источником витаминов, макро– и микроэлементов, способствуют выведению из организма мочевой кислоты. Из косточек винограда добывается очень ценное масло, во многих странах применяемое как лечебное средство.

Сок винограда эффективен при хронических заболеваниях желудка (гастрит) и кишечника (атония, запор, геморрой), а также печени, желчного пузыря и желчевыводящих путей, легких (туберкулез, бронхиальная астма, плеврит), при анемии, гипертонии, подагре, физическом и нервном истощении организма, мочекислом диатезе. Его назначают при катарах верхних дыхательных путей и заболеваниях легких, ангинах и язвах во рту. Сок незрелого винограда, введенный в ухо, очищает его от гноя и грязи.

Осторожно, опасность! Виноград и сок из него противопоказаны в период обострения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при онкологических заболеваниях желудка, а также при поносах.

Не рекомендуется есть виноград и людям с избыточной массой тела, при диабете, хроническом фарингите и во второй половине беременности. Прием виноградного сока внутрь вреден для молочной железы.

Виноград вреден при больных зубах, хронических нагноениях в легких, сердечной недостаточности, сопровождающейся отеками и гипертонией, и усиленном брожении в кишечнике.

Лечебные рецепты

Атеросклероз

● Пить виноградный сок надо за 1 час до еды 3 раза в день по 1 стакану на прием в течение 1–1,5 месяцев.

Высокая температура

● При высокой температуре у ребенка обтереть его отваром кислого винограда.

Дизентерия

● В стакан залить 60 мл заварки обычного чая. В этой горячей заварке растворить 40 г сахара и долить 100 мл свежего кислого (из зеленых незрелых плодов) сока винограда. Нужно выпить 1 стакан этой смеси. Уже через 1,5–2 часа наступит улучшение, боли в желудке прекратятся. Следует использовать сок только незрелых плодов винограда.

Ларингит

● Отварить 2 столовые ложки сушеного белого винограда в 1 стакане воды. Добавить 1 столовую ложку сока лука. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день в теплом виде, можно с медом. Помогает при охриплости.

Малокровие

● Рекомендуется пить виноградный сок, в котором в течение 5 минут проварены 10–15 ядер фундука. Пить по 1/2–1 стакану 3 раза в день за 1 час до еды. Продолжительность лечения – 4–6 недель. Начинать с 1/2 стакана в день, увеличивая дозу каждый день на 1/2 стакана, доведя до 3–6 стаканов в сутки. Принимать 3 раза в день за 1–1,5 часа до еды.

Подагра

● В течение 3 месяцев ежедневно есть виноград, затем пить виноградный сок утром и вечером за 1 час до еды по следующей схеме: 3 дня – по 1/4 стакана, 5 дней – по 1/2 стакана, 5 дней – по 3/4 стакана, 5 дней – по 1 стакану, 5 дней – по 1 1/4 стакана.

Туберкулез легких

● Есть как можно больше винограда. Но не следует просто глотать ягоды, лучше давить их во рту. Примерно половину косточек выплевывать, а другую половину – глотать.

Косметические рецепты

Выпадение волос

(Рецепт болгарской целительницы Ванги)

● 200 г виноградных усов сварить в 500 мл виноградной ракии (водки) в плотно

закрытом сосуде. После того, как отвар остынет, процедить. Втирать в голову после мытья.

Жирная кожа

● К 1 столовой ложке растертого в кашицу винограда добавить 1/2 желтка, немного муки или крахмала. Все эти компоненты размешать до образования однородной массы. Маску нанести на кожу лица на 20 минут, смыть теплой, а затем холодной водой.

Стареющая кожа

● Можно делать маску, соединив в равных пропорциях сок винограда и пчелиный мед. Смочить в этой смеси марлевую салфетку и наложить на лицо на 15–20 минут. После маски лицо ополоснуть теплой водой, промокнуть мягкой сухой салфеткой и нанести питательный крем. Проводить процедуры 2–3 раза в неделю не менее 20 раз.

Сухая и нормальная кожа

● В растертый яичный желток добавить по 1 чайной ложке виноградного сока, растительного масла и сметаны, все смешать, для густоты прибавить ячменную муку или хлебную мякоть. Маску нанести на предварительно очищенное лицо на 15–20 минут, смыть слабо заваренным чаем. В течение недели делать 2–3 маски. Курс – 12–15 масок.

Увядающая кожа

● Надрезать 3–5 ягод винограда и соком смазать лицо и шею. После такой 20-минутной маски кожа становится очень гладкой.

Вишня

Дерево или кустарник. Цветет в апреле–мае. Плоды созревают в июне–августе.

Плоды вишни богаты различными витаминами и минеральными веществами. В них содержится значительное количество витамина С, Р-активных веществ, каротина, витаминов Е, В1 и В2, причем количество последнего увеличивается, если ягоды собирать через 10 дней после их полного созревания. В плодах вишни имеются белки, углеводы, представленные преимущественно легкоусвояемыми глюкозой и фруктозой, органические кислоты, пектиновые вещества.

Вишневый сок богат фолиевой кислотой, железом и медью, а также витамином С, что делает его незаменимым средством для профилактики и лечения анемии, в том числе у

детей и беременных женщин. Наличие пектиновых веществ позволяет рекомендовать вишневый сок для диеты больным гастритом с пониженной кислотностью желудка.

Осторожно, опасность! Вишня и вишневый сок не рекомендуются людям, страдающим язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритом с повышенной кислотностью желудочного сока, при склонности к поносам, ожирении, сахарном диабете, хронических воспалительных заболеваниях легких. При гастроэнтеритах и колитах применяют сок вишни без мякоти. Косточки вишни ядовиты.

Лечебные рецепты

Артрит

● Рекомендуется ежедневно съедать по 20 ягод вишни.
● Помогает вишневый сок с молоком (1 : 1).

Бессонница

● Залить 1 столовую ложку сушеных ягод вишни 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа. Процедить, принимать перед сном.

Отеки

● Залить 2 столовые ложки плодоножек вишни 2 стаканами воды, кипятить на водяной бане 15 минут, настаивать 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.
● Залить 1 чайную ложку плодоножек вишни 1 стаканом кипятка, настаивать под крышкой 30 минут. Процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день до еды.

Голубика

Листопадный кустарник высотой до 120 см. Цветет в мае–июне. Плоды созревают примерно через 2 месяца после цветения.

Свежие ягоды голубики являются хорошим противоцинготным средством, увеличивают желудочную секрецию и переваривающую силу желудочного сока. Рекомендуются при катаре желудка, энтероколитах, пиелите. В народной медицине отвар веток с листьями пьют при болезнях сердца; ягоды применяют при дизентерии; отвар листьев – как мягкое слабительное.

Физиологически активные соединения, содержащиеся в ягодах голубики, обладают сосудорасширяющим, противоатеросклеротическим, противоопухолевым и радиозащитным действием. Ряд соединений проявляет желчегонное, мочегонное, капилляроукрепляющее и противовоспалительное действие. В голубике в довольно значительном количестве содержится витамин К1, играющий очень важную роль в процессах свертывания крови. Пожалуй, одним из самых важных свойств ягод голубики является их способность снимать аллергию, вызываемую применением различного рода лекарственных препаратов.

Сок голубики обладает мочегонным, противоревматическим, потогонным и глистогонным действием, влияет на увеличение секреции и переваривающую способность желудочного сока.

Осторожно, опасность! Нет единого мнения относительно того, ядовита голубика или нет. После употребления ее в больших количествах могут наступить состояния, сходные с опьянением: тошнота, рвота, головные боли. И хотя ядовитых веществ в ягодах голубики обнаружить не удалось, можно говорить только о субъективных наблюдениях, но и это – достаточно веский повод для того, чтобы избегать чрезмерного употребления ягод голубики. Существует мнение, что указанное отрицательное действие ягод голубики связано с тем, что она часто произрастает совместно с багульником болотным. Эфирные масла последнего при сборе голубики попадают на пальцы собирающего, а с них – и на ягоды. Медиками установлено, что злоупотребление соком голубики может ухудшить самочувствие при дискинезии желчных путей.

Лечебные рецепты

Ангина

● Залить 100 г сухих ягод голубики 0,5 л воды, кипятить, пока количество воды не уменьшится до 0,3 л. Полоскать горло.

Анемия, дизентерия

● Пить по 1/2–1 стакану сока голубики с 1 столовой ложкой меда за 30 минут до еды.

Заболевания печени и почек

● Сок из ягод голубики пить по 1/4–1/2 стакана 3 раза в день.

Заболевания сердца

● Приготовить отвар молодых побегов и листьев голубики: 1 столовую ложку травы заварить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, охладить, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Запор

● Залить 50 г листьев голубики 1 стаканом горячей воды, кипятить 30 минут, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4–6 раз в день перед едой.

Понос, воспаление мочевого пузыря

● Употреблять чай из сушеных ягод голубики. Залить 2 чайные ложки с верхом ягод или листьев 1/4 л холодной воды, дать настояться 10–12 часов и процедить. Пить по 1 чашке 1–2 раза в день, предварительно подогрев до приемлемой для питья температуры.

Косметические рецепты

Увлажнение кожи

● Экстракт голубики защищает и увлажняет кожу. Наблюдается физическое ощущение здоровья, аромат, напоминающий о лугах, росе и живых цветах. Идеальное средство для ухода за кожей, подверженной воздействию целлюлита, страдающей от чрезмерного накопления жидкости и слабых сосудов.

Угри, расширенные поры

● Сок или листья голубики используют в свежем виде для масок: они питают кожу, стягивают ее, оказывают противовоспалительное действие.

Гранат

Небольшое дерево или кустарник. Цветет в мае–июне. Плодоносит в сентябре–октябре.

В плодах граната имеются сахара, танины, витамин С, органические кислоты, дубильные вещества, которые оказывают лечебный эффект при заболеваниях пищеварительного тракта. Лечебные свойства граната во многом объясняются и высоким содержанием в нем марганца, необходимого для деятельности различных ферментов.

Известно, что сок граната возбуждает аппетит, регулирует деятельность желудка, улучшает обмен веществ, является хорошим антицинготным средством. Он оказывает мочегонное, желчегонное, сильное обезболивающее, противовоспалительное и антисептическое действие.

Гранатовый сок применяют для снижения температуры при лихорадке, для утоления жажды. Он хорошо сочетается с морковным и свекольным соками, такое сочетание особенно полезно во время беременности.

Осторожно, опасность! Гранат и сок из него противопоказаны при язвенной болезни желудка, гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока (за исключением небольшого количества очень сладкого сока из хорошо вызревших плодов).

Лечебные рецепты<
>

Ангина

● Высушить семена граната и размолоть их до образования порошка. Залить 1 столовую ложку порошка 1 стаканом воды, поставить на огонь и кипятить 10 минут. Дать настояться. Полоскать горло.

Анемия

● Пить гранатовый сок по 1/2–1 стакану 3 раза в день за 30–40 минут до еды.

Атеросклероз, малокровие

● Пить по 1–2 стакана сока граната в день.

Геморрой

● Пить по 1/2–1 стакану гранатового сока с 1 столовой ложкой меда 3 раза в день.

Понос

● Залить 1 столовую ложку измельченной корки граната 1 стаканом кипятка, проварить на слабом огне 10 минут, снять с огня, накрыть крышкой, дать настояться еще 10 минут, после чего процедить и выпить весь стакан отвара сразу.

Сердечно-сосудистые заболевания

● Рекомендуется за 1 час до завтрака выпивать 1/2 стакана сока сладкого граната. Курс лечения – 3 месяца.

Хронический кашель

● Залить 1 столовую ложку кожуры граната 1 стаканом кипятка, настаивать под крышкой до тех пор, пока вода не приобретет розовый цвет. Пить по 1 стакану теплого настоя в день.

Грейпфрут

Вечнозеленое дерево высотой до 10 м.

Грейпфрут богат аскорбиновой кислотой, витаминами B1, B2, PP. В нем также содержатся сахара и органические кислоты. Его используют для профилактики желчнокаменной болезни, а также для лечения заболеваний печени и желчного пузыря.

Сок грейпфрута рекомендуют людям, страдающим повышенной утомляемостью, слабостью после перенесенных заболеваний, операций. Он очень полезен для снижения кровяного давления во время климакса как у женщин, так и у мужчин, возбуждает аппетит, способствует улучшению пищеварения, частично устраняет функциональные расстройства печени, повышает жизнедеятельность организма.

Съедайте по одному грейпфруту в день – это значительно снизит уровень холестерина и, как следствие, уменьшит риск возникновения сердечных заболеваний.

Осторожно, опасность! Употребление сока грейпфрута не рекомендуется людям с повышенной кислотностью желудочного сока при гастрите и язвенной болезни желудка.

Лечебные рецепты

Атеросклероз, гипертония, переутомление

● Принимать по 1/4 стакана грейпфрутового сока за 20–30 минут до еды.

Грипп, простуда

● Пить по 1 стакану сока грейпфрута за 30 минут до еды 3 раза в день.

Желчнокаменная болезнь

● Смешать 1/4 стакана сока грейпфрута с таким же количеством оливкового масла. Выпить на ночь через 1 час после еды, предварительно сделав очистительную клизму. После приема лечь в постель на правый бок, подложив под печень теплую грелку. Утром клизму сделать повторно.

Потеря или снижение аппетита

● Грейпфрутовый сок с мякотью пить при отсутствии аппетита.

Косметические рецепты

Жирная кожа с расширенными порами

● Полезно умыть лицо минеральной водой, добавив в стакан 1 столовую ложку сока грейпфрута.

Перхоть

● Добавить в небольшое количество шампуня несколько капель сока грейпфрута и мыть этим составом голову.

Сухая кожа

● Смешать желток 1 куриного яйца, 1 чайную ложку меда и 1/2 чайной ложки сока грейпфрута. Маску наложить на лицо, через 20 минут смыть теплой водой.

Увядающая кожа

● Грейпфрут – прекрасное средство против морщин.

Сок или мякоть грейпфрута смешать с 1 чайной ложкой сметаны (или густого кислого молока, откинутого на ситечко), 1 чайной ложкой морковного сока и 1 столовой ложкой рисовой муки. Смесь нанести на лицо, шею и грудь на 30 минут. Затем маску снять, кожу промыть водой и смазать соком грейпфрута. Такую маску рекомендуется делать 2 раза в

неделю в течение месяца.

Юношеские угри

● Рекомендуется протирать лицо лосьоном из сока грейпфрута и отвара дубовой коры.

Груша

Дерево высотой до 30 м. Цветет в апреле–мае, плоды созревают в конце сентября–октябре.

Еще в глубокой древности были известны лечебные свойства груши. Один ее плод средней величины содержит 10 % дневной нормы потребления аскорбиновой кислоты (витамина С) и 16 % (4 г) клетчатки (в виде пектина). Груши содержат витамины С и РР, арбутин, хлорогеновую кислоту, большое количество железа, много дубильных веществ, особенно у диких растений.

Несколько съеденных груш могут снять боль в натруженных мышцах. Груши способствуют нормальному функционированию желудочно-кишечного тракта. Отварные груши используют при кашле и для нормализации мочеотделения. Отвар груш снимает высокую температуру, также совместно с овсяным отваром его используют для лечения поносов. Свежие груши содержат достаточно грубые пищевые волокна, что усиливает кишечную перистальтику, поэтому при расстройствах желудка их есть не стоит. А вот при запорах груши из компота нужно съедать обязательно.

Осторожно, опасность! После того как вы съели грушу, не стоит пить сырую воду, а также есть тяжелую пищу и мясо. Категорически не рекомендуется есть грушу натощак – старая восточная пословица гласит: «Утром яблоко – сердцу роза! Утром груша – сердцу яд!»

Лечебные рецепты

Анемия

● При анемии (малокровии) полезно ежедневно съедать на обед в качестве десерта по 2 крупных груши: очистить их от кожуры, мякоть размять пестиком и смешать с 2 чайными ложками меда.

Острый бронхит

● В 1 стакане грушевого сока развести 1 десертную ложку сиропа шиповника и пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Понос, аллергия

● Залить 100 г сухих измельченных груш 1 л воды, поставить на огонь и кипятить 30 минут. Настаивать 2 часа, отвар процедить. Пить по 1/2 стакана отвара 3 раза в день.

● Залить 100 г овсяной крупы или геркулеса 1,5 л воды, кипятить 20 минут, настаивать 2 часа, процедить. Приготовить грушевый отвар по предыдущему рецепту. Отвары смешать. Пить по 1 стакану 2 раза в день. Смесь отваров способствует и лечению аллергии.

● Залить 100 г сухих измельченных груш 1 л воды, поставить на огонь и кипятить 30 минут. Развести в холодной воде крахмал и добавить его в кипящий грушевый отвар. Заварить, помешивая. Охладить, пить по 1 стакану в день.

Экзема

● Мякоть груши регулярно накладывать на пораженное место.

Косметические рецепты

Любой тип кожи

● Грушевый сок хорошо сужает поры и любую кожу делает гладкой и эластичной. Его наносят на кожу лица на 20 минут, а затем смывают прохладной водой.

Дыня

Однолетнее травянистое растение.

Зрелые плоды дыни содержат до 17 % сахаров, витамины С, В1, В2, В6, РР, а также каротин и минеральные соли. В дыне имеется фолиевая кислота, улучшающая процессы кроветворения и белкового обмена.

Водный настой семян, который славится как эффективное мочегонное и мягкое слабительное, очень полезен при заболеваниях почек, печени и мочевого пузыря. Как известно, дыня хорошо утоляет жажду, успокаивающе действует на нервную систему. Диетологи назначают ее в качестве лечебного питания при малокровии, сердечно-сосудистых заболеваниях, атеросклерозе, болезнях почек и печени.

Осторожно, опасность! Противопоказано употреблять дыню больным сахарным диабетом и при обострении заболеваний желудочно-кишечного тракта, а также при диспепсии. Избыточное употребление сока может вызвать понос и боли в животе из-за вздутия кишечника.

Лечебные рецепты

Аллергия

● Добавить в теплую воду ванны 1 стакан сока дыни или просто побросать в ванну кусочки дыни. Курс – 7 процедур.

Боли в суставах

● Съедать по 3 ломтика дыни утром и вечером. Через неделю наступит облегчение.

Диатез, артрит

● Съедать по 1,5–2 кг свежей мякоти дыни в течение дня (по 300–400 г за прием). Для ликвидации запора надо съедать по 500 г за прием.

Заболевания желудка

● Употреблять сок дыни (можно с медом) по 1 стакану 2–3 раза в день.

Радикулит

● Принимать по 1/3 стакана сока дыни 3 раза в день. Боль может пройти через сутки.

Синяки, ожоги

● Прикладывать к пораженному месту дынную корку внутренней стороной. При ожоге надо проколоть пузырь, обмыть место холодной водой, а затем уже приложить корку.

Косметические рецепты

Жирная кожа

● Натереть на мелкой пластмассовой терке 30–40 г свежей дыни. К полученной кашице добавить 1 столовую ложку взбитого яичного белка и 1 столовую ложку сливок (сметаны). Маску нанести на кожу лица и шеи. После подсыхания последнего слоя смыть теплой водой.

Прыщи

● Распарить кожу лица и протереть ее дынным соком. Через неделю исчезнут прыщи и улучшится цвет лица.

Сухая кожа

● Туалетное молочко из дыни: сок соединить с таким же количеством сырого молока и минеральной воды, размешать, слить в бутылочку и протереть лицо несколько раз в день.
● Соком протереть лицо или наложить на него марлю, смоченную соком. Через 10–15 минут лицо ополоснуть водой комнатной температуры. Делать это не реже 2–3 раз в неделю, всего – 15–20 процедур.

Усталая кожа

● Из мякоти дыни готовят питательные и тонизирующие маски. Если маски из дыни (измельченной мякоти) использовать регулярно 1–1,5 месяца, то кожа станет эластичной, примет бело-румяный цвет с матовым оттенком.

Ежевика

Небольшой полукустарник. Цветет с июня до осени.

По количеству биологически ценных веществ ежевика превосходит малину. В ней содержатся флавоноиды (до 30 мг/100 г), антоцианы, аскорбиновая кислота, каротин, тиамин, рибофлавин, много пектинов.

В народной медицине применяется все растение – листья, плоды, корни. Установлено, что листья ежевики обладают вяжущим, потогонным, кровоостанавливающим, обезболивающим, ранозаживляющим и антисептическим (противогнилостным), а корни – мочегонным и противовоспалительным действием. Ежевичный сок используют для лечения острых респираторных заболеваний, анемии. Назначают его и для питания больных диабетом.

Эффективен сок при трахеите, бронхите, ангине, фарингите; является хорошим успокаивающим, общеукрепляющим средством, особенно в климактерический период; помогает при гинекологических заболеваниях.

Осторожно, опасность! Противопоказанием к применению является индивидуальная непереносимость плодов ежевики.

Лечебные рецепты

Ангина

● Залить 2 столовые ложки цветков ежевики 2 стаканами кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, настаивать 30 минут, процедить. Полоскать горло.

Высокая температура

● Есть свежие плоды ежевики и пить ежевичный сок.

Желудочно-кишечные заболевания, понос

● Пить по 1/2–1 стакану сока ежевики со столовой ложкой меда 3 раза в день до еды.
● Залить 2 столовые ложки цветков ежевики 2 стаканами кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана в теплом виде 3 раза в день.
● Детям от поноса давать высушенные плоды ежевики по 1/2 чайной ложки 3 раза в день.

Подагра, сахарный диабет, малокровие

● Залить 1 столовую ложку сушеных и измельченных в порошок плодов ежевики 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут под крышкой. Пить в 2 приема перед едой.

Экзема, грибок кожный

● Смешать 2 части листьев ежевики и 1 часть цветков календулы. Заварить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка и настаивать в теплом месте 20 минут. Принимать по 1 столовой ложке через каждые 2 часа.

Косметические рецепты

Жирная кожа

● Нанести на кожу маску из свежих раздавленных ягод ежевики. Такая маска снижает сальность, способствует закрытию пор, очищает кожу.

Очищение кожи

● В дерматологии и косметологии экстракт ежевики используют для устранения экзем, дерматитов, воспалений и раздражений. Именно поэтому ежевика популярна в косметических продуктах для очищения кожи.

Земляника садовая

Многолетнее травянистое растение с коротким корневищем и длинными ползучими ветвями. Цветет в мае–июне, плодоносит в июле.

Землянику садовую у нас неправильно называют клубникой: это просто окультуренная лесная земляника. Клубника – это несколько иной сорт, распространенный в Европе.

Ягоды земляники содержат сахара, представленные фруктозой, глюкозой и сахарозой, пектиновые вещества, органические кислоты, азотистые вещества, аминокислоты. Сок из ягод лесной и садовой земляники используется в качестве тонизирующего, кроветворного, кровоостанавливающего, успокаивающего, ранозаживляющего, противовоспалительного, вяжущего, мочегонного и желчегонного средства. Земляничный сок полезен при гастритах и колитах, болезнях печени и желчного пузыря, малокровии.

Имеются данные об эффективности использования сока земляники при рахите, подагре, пародонтозе, экземе, кожных сыпях, атеросклерозе, язвенном гингивите и стоматите. Сок земляники назначают при гипертонии и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, маточных кровотечениях, геморрое, в качестве болеутоляющего средства.

Осторожно, опасность! Земляника и сок из нее не рекомендуются при гастритах с повышенной кислотностью, хроническом аппендиците, склонности к аллергии.

Лечебные рецепты

Авитаминоз

● Залить 1 столовую ложку сухих измельченных листьев земляники 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа. Пить ежедневно по 1/2 стакана перед едой.

Аллергия

● Залить 1 столовую ложку измельченных листьев земляники 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Ангина

● Залить 50 г сухих измельченных листьев земляники и малины 1 л холодной воды, оставить на ночь, а утром довести до кипения, варить на слабом огне в закрытой посуде 15 минут, настаивать, укутав, несколько часов, процедить. Теплым отваром полоскать горло каждые 2 часа.

Атеросклероз, гипертония

● Сок земляники принимать от 1 столовой ложки до 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Болезни почек

● Залить 1 столовую ложку измельченных листьев и ягод земляники 2 стаканами воды, кипятить 15 минут, настаивать 30 минут. Процедить. Пить по 1 стакану 2 раза в день.

Гастрит, колит

● Залить 1 столовую ложку листьев земляники 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать 6–8 часов. Процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Геморрой

● Залить 1 столовую ложку листьев земляники 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут. Процедить. Делать клизмы и обмывать область заднего прохода.

Грипп

● Заварить чай из листьев земляники, добавив мед и лимон по вкусу. Необходимо выпивать не меньше 3–5 стаканов такого чая в день.

Малокровие, простуда, подагра

● Залить 2 столовые ложки ягод земляники 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Выпить всю дозу за 3–4 приема в течение дня, ягоды тоже съесть.

Миокардит

● Заварить 3–4 кустика садовой земляники вместе с корнем в чайнике и пить как чай, с сахаром. Курс – 1 месяц.

Обильные менструации

● Залить 1 столовую ложку листьев земляники 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать 6–8 часов. Процедить. Пить по 1/2 стакана в день.

Повышенное кровяное давление

● Съедать ежедневно по 1 стакану свежих ягод земляники садовой.

Раны

● Залить 1 столовую ложку измельченных листьев земляники 1 стаканом кипятка, кипятить 5 минут. Настаивать 2 часа. Процедить. Промывать раны.
● Промывать раны свежим соком земляники.
● Свежие листья земляники распарить и накладывать на пораженные места.

Сахарный диабет

● Ежедневно выпивать по 1/2 стакана сока земляники садовой.

Сердечная астма

● При удушье 1 столовую ложку листьев земляники залить 2 стаканами воды. Уварить до половины объема. Принимать по 1 столовой ложке через каждые 2 часа.

Экзема

● Ягоды земляники растереть и прикладывать, предварительно завернув в бинт, к пораженным местам. Компрессы делать в течение 3–4 дней.

Косметические рецепты

Пигментация лица, веснушки

● Свежий сок земляники применяют в качестве отбеливающего и очищающего средства.
● Залить 1 стакан свежих ягод земляники 1,5 стакана водки, настаивать 1 месяц в темном месте при комнатной температуре. Процедить и использовать как лосьон.

Сухая, потрескавшаяся кожа

● Очень полезна маска из земляники: 2–3 ягоды растереть, смешать с питательным кремом, нанести толстым слоем на 20 минут, смыть прохладной водой.
● Смешать 250 г земляники, 1/2 чайной ложки соды, 5–10 капель спирта, 1/4 стакана молока. Полученную массу нанести на кожу и держать 15 минут. Смыть теплой водой.

Угри, кожная сыпь, прыщи

● Залить в термосе 50 г ягод земляники 1 л кипятка. Дать настояться в течение ночи. Выпить настой в течение дня.
● Соком земляники протирают кожу лица и шеи. Земляничный сок придает коже упругость.

Калина обыкновенная

Кустарник высотой до 4 м. Цветет в мае–июне, плоды созревают в августе.
В коре содержится до 6,5 % смолы, в состав которой входят многие органические кислоты, стеролы, вибурин, дубильные вещества, гликозиды. Плоды содержат до 32 % сахаров, дубильные вещества, органические кислоты, аскорбиновую кислоту, различные микроэлементы. В ягодах калины содержится в 2–3 раза больше железа, чем в других ягодах.
Отвар коры используют для уменьшения и остановки маточных кровотечений. Препараты из плодов усиливают сокращения сердца, увеличивают диурез и помогают при многих других заболеваниях.
Сок калины способствует заживлению язв при язвенной болезни желудка и

двенадцатиперстной кишки, оказывает обезболивающее действие. Рекомендуют его также при полипах желудка и кишечника в целях профилактики злокачественного перерождения, болезнях печени, гипертонии; как общеукрепляющее средство при климактерических неврозах, истерии, эпилепсии, коклюше и астенических состояниях. Сок эффективен и для профилактики самопроизвольных абортов. В народной медицине его применяют при «золотухе» (диатезе). Используется он и как сахаропонижающее средство.

Осторожно, опасность! Сок плодов калины нельзя использовать при ишемической болезни сердца, а также после инфаркта и инсульта, так как у этих больных повышена свертываемость крови.

Лечебные рецепты

Бронхиальная астма

● Тщательно размять 1 столовую ложку ягод калины и залить их 1 стаканом теплой кипяченой воды, размешав в ней 1 столовую ложку меда. Довести до кипения, варить на малом огне 20 минут, тщательно перемешать и процедить. Эту порцию употребить полностью в течение дня, принимая по 1 столовой ложке через каждые 1,5–2 часа. Астматикам, склонным к гипертонии, лучше всего принимать сок из свежих ягод калины по 1 столовой ложке 8 раз в день.

Гастрит, профилактика рака желудка

● Плоды калины растереть, залить 20 г растертых плодов 1 стаканом воды. Настаивать 4 часа. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день.

Гипертония

● Растереть в эмалированной посуде 2 столовые ложки ягод калины, залить 1 стаканом горячей кипяченой воды и нагревать в течение 15 минут под крышкой на водяной бане (можно настаивать 3 часа в теплом месте), охладить. Процедить отвар, ягоды отжать через марлю или мелкое сито в отвар. Долить кипяченой воды, чтобы получился полный стакан. Принимать по 1/3 стакана 4 раза в день до еды. Можно для вкуса добавить мед. Средство очень хорошо помогает при начинающейся гипертонии.

● Залить 10–20 г коры 2 стаканами кипятка, кипятить в течение 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

Грипп

● Свежие или замороженные ягоды калины, истолченные и смешанные с медом в равных частях, разбавить кипяченой водой комнатной температуры и пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день после еды. Способствует быстрому выздоровлению, восстанавливает силы.

Ишемическая болезнь сердца

● Есть ягоды калины вместе с косточками по 100 г в день.

Маточное кровотечение

● Залить 4 чайные ложки измельченной коры калины 1 стаканом воды, кипятить на слабом огне 30 минут, процедить горячим, долить кипяченой водой до первоначального объема. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

Насморк

● Залить 1 столовую ложку сухой измельченной коры калины 3/4 стакана крутого кипятка, кипятить на водяной бане 5 минут, охладить, процедить. Выпить в течение дня равными долями за 5–6 раз, подсластив медом по вкусу.

Простуда, кашель

● Залить 1 столовую ложку ягод калины 1 стаканом кипятка, поставить на огонь на 10 минут, охладить, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

● Залить 100 г калины 200 г меда, поставить на огонь на 5 минут. Принимать по 1–2 столовые ложки 4 раза в день.

● Настаивать ягоды калины на горячем меду 6 часов. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день.

Учащенное сердцебиение

● Растереть 5 столовых ложек ягод калины в ступке, залить, постепенно помешивая, 3 стаканами кипятка, настаивать в течение 4 часов, процедить. Пить по 1/2 стакана 4–5 раз в день до еды.

Косметические рецепты

Любой тип кожи

● Полотняную салфетку или марлю, сложенную в несколько слоев, смочить соком калины и наложить на лицо на 15–20 минут. После снятия маски лицо ополоснуть теплой водой, промокнуть мягким полотенцем и нанести питательный крем.

Маска делает любую кожу бархатистой, свежей, эластичной, предупреждает дряблость, хорошо очищает и тонизирует. На одну маску достаточно 1–1,5 столовых ложек сока. Курс – 15–20 процедур 2–3 раза в неделю.

Пигментные пятна, веснушки

● Сок калины обладает отбеливающим свойством: обесцвечивает веснушки и пигментные пятна. Салфетку, смоченную соком свежих плодов калины, наложить на пигментированные участки кожи (по 10 минут 2–3 раза подряд). Вначале процедуры делать ежедневно 7–10 раз, затем – столько же, но через день. После маски на лицо нанести питательный крем.

Угри, морщины

● Смешать сок ягод калины и мед, взятые в равных частях. Смесь нанести на лицо, через 20 минут смыть теплой водой.

● Смазывать кожу лица соком калины.

Клюква

Вечнозеленый стелющийся полукустарник. Цветет в мае–июне. Ягоды созревают ягоды в конце сентября.

Ягоды клюквы богаты биологически активными веществами. В этих ягодах содержатся витамины С, В1, В2, РР, а также минеральные вещества – калий, натрий, кальций, фосфор, железо. Сахаров сравнительно немного; органические кислоты представлены лимонной, хинной, бензойной, яблочной, урсоловой и др.

Клюква благодаря своему кислому вкусу возбуждает аппетит, секрецию желудочного сока, подавляет гнилостные процессы в желудке. Имеющиеся в клюкве целлюлоза и пектин способствуют удалению из организма вредных веществ.

В народной медицине напитки из клюквы применялись как прекрасное освежающее и тонизирующее средство. Ягоды и листья клюквы заваривали и пили как чай. Настойку из листьев используют при ревматизмах, заболеваниях суставов и при простуде.

Клюквенный сок применяют в питании больных с недостаточной секрецией и низкой кислотностью желудочного сока. Клюквенный сок также рекомендуют при нарушениях обмена веществ, ревматизме, хроническом тонзиллите, острых инфекционных,

гинекологических и кожных заболеваниях.

Осторожно, опасность! Не рекомендуется применять клюкву при язвенной болезни желудка или двенадцатиперстной кишки, гастрите с повышенной кислотностью. Только под наблюдением врача ее употребляют при мочекаменной болезни, так как при приеме больших доз может повыситься кислотность мочи.

Лечебные рецепты

Авитаминоз

● Натереть картофель и отжать сок, перелить его в стеклянную банку и оставить на час для того, чтобы крахмал выпал в осадок. Затем необходимо осторожно перелить картофельный сок в другую посуду и смешать его с выжатым клюквенным соком, приготовленным путем отжимания ягод клюквы и смешивания полученного сока с отваром выжимок.

Для улучшения вкуса картофельного сока с клюквой в него рекомендуется добавлять мед и ванилин. Сок следует пить 3 раза в день по 1/4 стакана. Курс лечения – 3 недели.

Ангина

● Смешать 1 стакан клюквенного сока с 3 столовыми ложками меда, прополоскать горло. После каждого полоскания выпивать по 2 столовые ложки смеси, подержав ее некоторое время во рту.

Артрит

● Молодые побеги и листья клюквы (не ягоды!) залить спиртом в соотношении 1 : 1. Настаивать в теплом месте в течение 24 часов, затем процедить. На 1 стакан теплой воды взять 1 столовую ложку настойки. Принимать 2 раза в день.

Гинекологические воспалительные заболевания

● Клюквенный сок пить по 1/3–1/2 стакана 3–4 раза в день, добавляя мед, сахар по вкусу.

Гипертония

● Залить 2 стакана размятой клюквы 1 стаканом воды, добавить 1/2 стакана сахара и процедить. Пить вместо чая.

Дифтерия

● Смазывать дифтерийные налеты свежевыжатым соком клюквы.

Инфаркт миокарда

● Перемолоть в мясорубке 1 кг клюквы и 200 г чеснока, добавить 100 г меда, смешать, настаивать 3 дня. Принимать по 1 десертной ложке 2 раза в день до еды.

Малокровие, высокая температура, грипп, простуда

● Ягоды промыть в кипяченой воде, растереть деревянным пестиком, отжать сок в стеклянную посуду и поставить сосуд с соком в прохладное место. Выжимки залить водой из расчета 3,5 стакана воды на 1 стакан ягод, затем прокипятить и в полученный отвар добавить сырой сок и мед по вкусу. Пить полученный морс по 1,5–2 стакана в день.

● Пить клюквенный сок, добавляя в него мед, по 1/3–1/2 стакана в день.

Мочекаменная болезнь

● Принимать по 1 столовой ложке сока клюквы 3 раза в день, заедая 1 столовой ложкой меда.

Онкологические заболевания

● Ягоды клюквы народные целители считают полезными для онкологических больных.

Подагра

● Измельчить 200 г чеснока, 300 г репчатого лука и соединить с 500 г размятой клюквы. Все тщательно перемешать и настоять в сосуде с плотно закрытой крышкой в темном месте в течение 1 суток. Затем к этой смеси добавить 1 кг меда и еще раз все тщательно перемешать. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

Понос

● Заварить 2 столовые ложки смеси листьев и ягод 2 стаканами горячей воды, кипятить 10 минут на слабом огне, охладить, процедить и пить по 1/2 стакана 4 раза в день.

Косметические рецепты

Веснушки

● Ягоды размять до густоты кашицы, маску наложить на лицо на 10–15 минут, а затем смыть холодной водой. Делать маски 1–2 раза в неделю.

● Подогреть 1 стакан клюквенного сока и выпить маленькими глотками. Теплым соком полоскать горло: по 1 стакану через каждые 30 минут. В выжимки вылить 1 рюмку спирта, наложить компресс на горло.

Жирная кожа

● Ягоды клюквы размять, выжать сок. Смочить в нем и слегка отжать тонкий слой ваты, салфетку из нескольких слоев марли или стираного полотна и наложить на лицо в виде маски на 15–20 минут. Предварительно лицо следует вымыть водой или очистить лосьоном. После снятия маски кожу протереть сначала влажным, а затем сухим тампоном. Частота процедур – 2–3 раза в неделю. Курс – до 15 масок, затем перерыв – 2–2,5 месяца.

● Размешать 1 чайную ложку клюквенного сока с 1 чайной ложкой картофельной муки. Нанести на лицо на 15 минут, смыть теплой водой.

● Смешать 2 чайные ложки куриного желтка с 1/2–1 чайной ложкой клюквенного сока и 1–2 чайными ложками сметаны. Нанести на 15–20 минут на предварительно очищенную кожу лица. После снятия маски рекомендуется сделать компресс из чая. В неделю делать 2–3 маски. Курс – 12–15 масок. Рекомендуется для любой кожи.

Жирная кожа с расширенными порами

● Взбить 2 чайные ложки белка куриного яйца, медленно помешивая, влить 1/2 чайной ложки клюквенного сока. Маску накладывать 2–3 раза через каждые 4–5 минут. Смыть 2–3 ватными тампонами, смоченными чаем.

● Хорошо действует на лицо маска из растертых ягод клюквы, яичного желтка или свежей сметаны. Маска наносится на 15–20 минут 2–3 раза в неделю. Курс – около 20 процедур.

Ломкость ногтей

● Для укрепления ногтей надо регулярно втирать в ногтевую пластину сок клюквы.

Огрубевшие руки

● После стирки белья или мытья посуды протереть руки ягодами клюквы. Затем в кожу втереть крем для рук.

● В кожу вокруг ногтей рекомендуется регулярно втирать сок клюквы.

Потливость, кожный зуд, гнойники на коже

● Смешать 1/4 стакана свежего клюквенного сока с 200 г вазелина, растереть и наносить на кожу 1–2 раза в день тонким слоем в течение 5–10 дней.

Розовые угри

● Рекомендуется маска из сока ягод клюквы. Пропитать соком несколько слоев марли или мягкого полотна. Салфетку отжать и наложить на лицо на 10 минут. Процедуру делать 1 раз в день продолжительностью около 1 часа. Затем снять маску, лицо осушить мягким полотенцем и слегка припудрить. Цельный клюквенный сок может вызвать раздражение кожи. В этом случае в начале лечения его разводят кипяченой водой комнатной температуры в соотношении 1 : 3. При хорошей переносимости концентрацию сока постепенно можно увеличить, разбавляя его в соотношении 1 : 2 или 1 : 1, а затем переходить на неразведенный. Процедуры делать вначале ежедневно до стихания воспалительных явлений и уменьшения красноты, затем – через день и позже – 2 раза в неделю.

Крыжовник

Многолетний кустарник с колючими ветвями. Цветет в мае–июне, плодоносит в августе.

Плоды крыжовника богаты витаминами (C, B1, B2, B9, P, E, K, каротин, серотин), пектиновыми веществами, органическими кислотами (в основном яблочной и лимонной) и минеральными веществами. Высокое содержание пектина способствует выводу из организма солей тяжелых металлов.

Зрелые ягоды полезны при гипертонии, они повышают свертываемость крови, эластичность капилляров и сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям.

Свежезамороженные ягоды и сок крыжовника – великолепное природное средство для лечения острых респираторных заболеваний, бронхита и воспаления легких. Если добавить на 1 стакан отжатого сока стакан сахарного песка, можно получить желе, которое хранят, не стерилизуя, при комнатной температуре в сухом темном месте. Это не только прекрасное противопростудное средство, но и замечательный регулятор деятельности сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта.

Употребление сока крыжовника заметно улучшает состав крови (повышается количество эритроцитов, гемоглобина). При замораживании ягоды сохраняют аромат, вкус, окраску и витамины.

Осторожно, опасность! Крыжовник и сок из него противопоказаны при язвенной болезни в стадии обострения и энтеритах, а также при болезнях почек. Сок из зрелых ягод противопоказан диабетикам.

Лечебные рецепты

Болезни желудочно-кишечного тракта

● Залить 1 стакан перебранных и промытых ягод крыжовника 1,5 л воды, поставить на огонь и кипятить 20 минут. Принимать отвар при болях в желудке.

Заболевания печени

● Пить сок из ягод крыжовника, протертых несколько раз с водой (1 : 2).

Туберкулез

● Взять 1 столовую ложку сухих листьев крыжовника, залить 1 стаканом кипятка, настаивать под крышкой 30 минут. Процедить. Пить ежедневно по 1 стакану.

Косметические рецепты

Любой тип кожи

● Можно накладывать марлевую маску, смоченную в соке, а можно наносить на лицо растертые в кашицу ягоды. Такая маска освежает, тонизирует, питает кожу.

Сухая кожа

● Ягоды крыжовника размять, выжать сок. В этом соке смочить и слегка отжать тонкий слой ваты, салфетку из нескольких слоев марли или стираного полотна и наложить на лицо на 15–20 минут. Предварительно лицо следует вымыть водой. После снятия маски кожу протереть сначала влажным, а затем сухим тампоном. Частота процедур – 2–3 раза в неделю. Курс – 15–20 масок.

Чувствительная кожа

● Растереть 1 чайную ложку творога с таким же количеством жидкого меда и добавить 2 чайные ложки сока крыжовника. Густо намазать этой смесью лицо на 10–15 минут, после чего смыть холодной водой.

Лимон

Вечнозеленое плодовое дерево. Цветет в апреле–мае.

Из всех цитрусовых лимон обладает наибольшим лечебным эффектом при гипо– и авитаминозе С, а также при лечении простудных заболеваний. В плодах лимона содержатся углеводы, сахара, белковые вещества, клетчатка, пектины. Они также богаты органическими кислотами и витаминами (аскорбиновая кислота, бета-каротин, витамин B6, тиацин, пантотеновая кислота). Плод лимона богат витаминами С и Р , провитамином А, а также солями кальция, фосфора, железа, меди, играющими очень важную роль в обмене веществ организма человека.

Сок лимона обладает противораковым, сосудоукрепляющим (благодаря сочетанию витаминов С и рутина), противовирусным, противомикробным, кроветворным, иммуностимулирующим, противоцинготным, антисклеротическим, антитоксическим, гипотензивным, противовоспалительным, ранозаживляющим, мочегонным, успокаивающим действием.

Осторожно, опасность! Лимон, как и все цитрусовые, противопоказан в период обострения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронического энтероколита и панкреатита, гастрита (с повышенной секреторной активностью). Страдающим этими заболеваниями можно включать в рацион сок лимона лишь в период отсутствия симптомов болезни и в разбавленном виде.

Больным атеросклерозом, ишемической болезнью сердца, страдающим ожирением и диабетом следует использовать сок лимона без добавления меда и сахара.

При приеме больших количеств чистого лимонного сока надо разводить его небольшим количеством воды, отваром трав или пить через трубочку, так как лимонная кислота может разрушить эмаль зубов.

Лечебные рецепты

Ангина

● При ангине в начальной стадии полезно съесть пол-лимона средней величины вместе с кожурой. Жевать нужно медленно, давая возможность соку омывать воспаленные участки

слизистой оболочки горла. Через 2–3 часа надо съесть оставшуюся половину. Так поступают до тех пор, пока больной не почувствует облегчение. Но при этом должно соблюдаться одно условие: лимон ничем не запивают, а пищу можно принимать не ранее чем через час после лечебной процедуры. Подобная процедура может приостановить любое вирусное заболевание в самом начале. Если вкус кожуры покажется неприятным, то тогда можно нарезать 2–3 дольки лимона, очистить их от кожуры и последовательно, не торопясь, одну за другой рассасывать во рту, затем проглотить. Через 1 час нужно приготовить новую порцию из нескольких долек и повторить процедуру. Количество процедур вы можете определить сами, по самочувствию.

● Выпить 1 столовую ложку свежеотжатого лимонного сока и запить его горячим ромашковым чаем, затем лечь в постель. Запить горячим чаем спустя 30 минут после приема сока.

● Прокипятить на медленном огне 1/2 стакана лимонного сока и 1 стакан воды. Принимать с пятиминутным интервалом по 1 чайной ложке до наступления улучшения.

Атеросклероз

● Смешать 100 г очищенного и натертого на терке чеснока и сок 6 лимонов, залить смесь в банку, банку укупорить. Хранить в прохладном месте, принимать по 1 чайной ложке, разведенной в 1 стакане теплой воды.

● Смешать измельченные на терке 1 лимон и 1 головку чеснока, залить смесь 1 л кипятка. Настаивать в закрытой посуде 2 суток. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

● Смешать сок половины лимона с 3/4 стакана кипяченой воды, добавить 1 чайную ложку меда и ежедневно выпивать всю порцию на ночь.

● Смешать 1 чайную ложку лимонного сока, 1 чайную ложку меда и 1 чайную ложку подсолнечного масла. Принимать смесь натощак.

Бессонница

● В 1 стакан теплой кипяченой воды добавить сок 1 лимона и 2 чайные ложки меда. Выпить на ночь.

Бронхит

● Кашицу из 5 лимонов с кожурой, но без семян, нужно смешать с кашицей из 4 головок чеснока, залить 1 л прохладной кипяченой воды, плотно закрыть и держать в темном прохладном месте 5 суток, периодически встряхивая. Процедить. Принимать как рассасывающее средство при болезнях легких и бронхов по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Кипяченую воду можно заменить медом.

● Приготовить кашицу из 3 натертых лимонов с кожурой, но без семян. Добавить смолотые в порошок ядра 20 грецких орехов, 300 мл сока алоэ, 500 г несоленого сливочного масла, 500 г меда, 200 мл «Кагора». Принимать при бронхитах и болезнях

легких по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Осторожно, опасность! Рецепт противопоказан при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

● Смешать сок 2–3 лимонов и 1/4 стакана натертого хрена. Принимать смесь по 1 чайной ложке с утра до полудня несколько раз, ничем не заедая и не запивая.

● Сварить 1 лимон (не разрезая его) на медленном огне (в течение 10 минут), затем разрезать пополам, выжать сок и добавить 1 столовую ложку глицерина и столько же меда – должен получиться 1 стакан смеси. Перед употреблением смесь взбалтывать, принимать по 1 чайной ложке в течение дня.

● Смешать в равных частях сок редьки, сок лимона, алоэ, мед, 96%-ный спирт. Хранить в холодильнике, принимать 3 раза в день по 2 столовые ложки за 30 минут до еды.

Варикозное расширение вен

● На ночь на больные вены положить тонкие ломтики лимона, сверху прикрыть полосками бумаги и забинтовать. При воспаленных венах такие компрессы можно делать несколько раз в день.

● У женщин во время беременности часто выступают вены на ногах, которые могут остаться в таком состоянии и после родов. Чтобы предупредить появление варикоза, необходимо каждый день принимать контрастный душ (чередовать горячую воду с холодной). Начинать нужно со ступней. Если вены уже выступили, после такого душа нужно в больные места втирать свежеотжатый лимонный сок.

Высокая температура

● Размешать 1 столовую ложку лимонного сока в 1 стакане кипяченой воды. Принимать при высокой температуре.

● Если температура не спадает, протирать тело несколько раз в день водой, подкисленной лимоном. Можно также намочить в этой воде носки, надеть их и поверх – сухие шерстяные носки.

● При повышенной температуре рекомендуется как можно чаще есть лимоны. А если ломтик лимона положить за щеку (перекладывая его из стороны в сторону, пока не прекратится интенсивное выделение слюны), можно уберечься от гриппа, бывая в контакте с больными.

Геморрой

● Обострение хронического геморроя можно снять многократным питьем в течение дня (через каждые 2 часа) лимонного сока: по 2 столовые ложки на прием.

Гипертония

● Полезно съедать пол-лимона с кожурой 3–4 раза в сутки.

Гипотония

● Выжать сок из 1 лимона, смешать его с 50 г поджаренных и смолотых зерен кофе и 500 г меда. Принимать по 1 чайной ложке через 2 часа после еды.

Головная боль

● Обрезать свежую корку лимона диаметром примерно 2 см, очистить ее от цедры, приложить к виску влажной стороной и держать до тех пор, пока под лимонной коркой на коже не появится красное пятно, которое начнет немного гореть и чесаться. Головная боль должна пройти.

● При нестерпимой головной боли на лоб и виски положить по куску свежего лимона и обвязать голову смоченным в горячей воде полотенцем.

● Натереть пол-лимона с кожурой, после чего полученной кашицей смазывать лоб и виски. Боль постепенно уменьшится.

Грипп

● Натереть на терке 2 лимона и 2 головки чеснока, перемешать и залить 1 л прохладной кипяченой воды. Нужно выдержать смесь 3 дня в темном месте при комнатной температуре, затем процедить и поставить в холодильник. Принимать по 1 столовой ложке натощак весной и осенью для профилактики.

Заболевания печени

● Сок 4 лимонов смешать с соком, отжатым из 4 головок чеснока, принимать по 1 чайной ложке через 2 часа после еды.

● Смешать 1 кг меда, 1 стакан оливкового масла, 4 пропущенных через мясорубку лимона (с 2 лимонов срезать кожуру). Хранить смесь в закрытой посуде в холодильнике, принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30–40 минут до еды. Эта смесь применяется при хронических заболеваниях печени.

Запор

● Для улучшения деятельности кишечника и профилактики запоров утром натощак и вечером перед сном нужно съедать по 1 лимону.

● Положить в глубокую тарелку 2 ломтика лимона или апельсина, 7 ягод чернослива и 4 урюка (чернослив и урюк тщательно промыть), залить теплой водой, чтобы она едва

покрывала фрукты, дать постоять с утра до вечера на солнце или естественном свету (сахар не добавлять). Чтобы получить максимальный послабляющий и одновременно смазывающий кишечник эффект, фрукты ешьте вечером, не употребляя затем другой пищи. Процедуру надо проводить в течение 15 или 30 дней (по необходимости). Можно есть это блюдо и в качестве утреннего завтрака.

Зашлакованность организма

● Измельчить 7–13 семян лимона, залить 1/2 стакана спирта или 1 стаканом водки и настоять 7 дней в темном месте при комнатной температуре. Пить после еды по 1–3 столовые ложки 3 раза в день.

Избыток солей в организме

● Обдать 200 г лимонов кипятком, натереть на терке вместе с кожурой, добавить 200 г меда и 1 стакан оливкового масла. Все перемешать, сложить в банку и поставить на 10 дней в холодильник. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Перед употреблением размешивать чистой ложкой. Хранить в холодильнике. Через полгода курс повторить.

Инфаркт миокарда, атеросклероз

● После перенесенного инфаркта полезно принимать напиток, приготовленный из лимона и настоя из иголок хвойных деревьев (сосна, ель, пихта). Для этого нужно очистить лимон от кожуры, мелко измельчить, залить отваром хвои и выпить залпом за 1 час до еды. Одна доза напитка готовится из половины лимона (напиток принимать 4 раза в день).

● Головку чеснока средних размеров очистить, растолочь в кашицу, положить в стеклянную банку, залить 1 стаканом подсолнечного масла, поставить в холодильник. На следующий день взять лимон, срезать у него верхушку, выдавить 1 чайную ложку лимонного сока и смешать его с 1 чайной ложкой чесночного масла. Смесь принимать 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – от 1 до 3 месяцев. Затем сделать 1 месяц перерыва и повторить курс.

Истощение, ослабление организма

● При истощении организма ребенка после тяжелых болезней нужно смешать сок 4 лимонов, 1 стакан сока алоэ, 500 г ядер грецких орехов, 300 г меда. Смесь давать ребенку по 1 чайной или десертной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

● Для укрепления иммунной системы нужно взять 2 кг лимонов, 3 кг свеклы, 3 кг моркови, 2 кг гранатов, все пропустить через соковыжималку. (Из лимонов предварительно вынуть косточки, но оставить кожуру, а гранат употребить с кожурой,

всеми косточками и перегородками.) Сок слить в банку и добавить 2 кг меда. Принимать утром и на ночь по 1 рюмке в течение 1 месяца. Сделать перерыв на 2 недели и опять принимать 1 месяц, и так – постоянно, особенно весной.

● При весенней усталости очень полезно есть дольки лимонов с кожурой, слегка посыпанные сахаром.

● При цинге можно просто есть кусочки лимона, посыпанные сахаром для смягчения кислого вкуса.

● Те, кто много курит, должны регулярно есть лимоны (или другие цитрусовые). В них содержится достаточное количество витамина С, чтобы компенсировать потери аскорбиновой кислоты, происходящие в организме в результате курения.

Кашель

● Смешать 1 столовую ложку меда с соком 1 лимона и 2 свежими яйцами. Эту смесь залить 1 стаканом кипяченой холодной воды и еще раз размешать. Пить в течение дня глотками каждый час.

Лишаи, экзема

● Помимо приема лимонного сока внутрь пораженные места смачивают лимонным соком.

Мигрень

● Смешать 500 г измельченных с коркой лимонов, но без семян, 3/4 стакана натертого на мелкой терке хрена, 1,5 стакана сахара и 1 л красного вина, варить в закрытой посуде на водяной бане 1 час, охладить, процедить. Пить при мигрени по 1/2 стакана через 2 часа после еды.

Мочекаменная болезнь, подагра

● Выпивать по 50 г лимонного сока 3 раза в день.

Неврастения

● Нарезать мелко 10 лимонов вместе с коркой, смешать со скорлупой 5 сырых яиц, добавить 0,5 л водки. Настаивать 5 дней, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день в течение месяца при неврастении во время климакса.

● Смешать деревянной ложкой сок из 3 лимонов, 5 столовых ложек сока моркови, 5 столовых ложек сока хрена, 2 стакана меда. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 1 час до еды в течение 2 месяцев.

Недостаточная лактация

● Залить 1 измельченный лимон 1 л горячей воды, добавить 2 столовые ложки семян тмина и 1/2 стакана сахарного песка. Смесь кипятить на слабом огне 8–10 минут. Настаивать до охлаждения, процедить и пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Отеки

● Можно провести 3-дневный курс голодания на смеси яблочного и лимонного соков в пропорции 4 : 1. Затем нужно смешать взятые в равной пропорции сок лимона и мед, принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

● Залить 4 чайные ложки льняного семени 1 л воды, кипятить 10 минут, настаивать в теплом месте в течение 1 часа (можно не процеживать), прибавить лимонный сок. Пить в горячем виде по 1/2 стакана 6–8 раз в день (каждые 2 часа). Курс лечения – 2–3 недели.

Простуда

● Мед, чеснок, лимон измельчить и смешать в любых пропорциях. Принимать по 1 чайной ложке 3–4 раза в день.

● Смешать 100 г сухих измельченных корок лимона и 0,5 л водки, настаивать 2 недели, периодически встряхивая. Затем процедить. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 20 минут до еды, запивая водой.

Рвота

● Белая прослойка между верхней коркой и мякотью лимона обладает противорвотным действием.

● Приложить лимон свежим срезом к подложечной области и держать так некоторое время. Эффект будет более выраженным, если одновременно выпить отвар плодов лимона.

Сахарный диабет

● Залить 2 столовые ложки натертой кожуры лимона 2 стаканами воды, кипятить в закрытой посуде 30 минут, настаивать 10 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Снижение аппетита

● Корка лимона с сахаром улучшает аппетит.

● Взрослым рекомендуется принимать по 30 капель 3 раза в день до еды следующий состав: 100 г высушенной и измельченной корки лимона залить 1 л водки, настоять в

темном месте 3 недели, периодически встряхивая, процедить.

Стенокардия, спазм сосудов головного мозга, бронхиальная астма

● Смешать 500 г меда с соком 5 лимонов и 5 тертых головок чеснока, оставить на 1 неделю в плотно закрытой посуде. Это количество принимать ежедневно в течение 1 месяца, затем приготовить свежую смесь и принимать еще 1 месяц.

Судороги

● В течение 2 недель каждый день утром и вечером смазывать стопы соком лимона. После проведения процедуры необходимо прилечь на некоторое время, чтобы сок полностью впитался в кожу.

Туберкулез

● Взять 6 свежих куриных яиц с неповрежденной белой скорлупой и поместить в стеклянную банку таким образом, чтобы они располагались в одной плоскости. Затем уложенные яйца залить свежевыжатым лимонным соком. Количество сока должно быть таким, чтобы им покрыть все яйца. Горловину емкости обвязать марлей и поставить в сухое прохладное место, удаленное от прямых солнечных лучей. Соблюдение этого условия защитит яйца от порчи и будет способствовать полноценному переходу микроэлементов из скорлупы в раствор. Для большей уверенности банку можно дополнительно обернуть темной бумагой. Под действием лимонной кислоты скорлупа яиц начнет постепенно растворяться и полностью перейдет в раствор через 5–8 дней. Затем в сосуд добавить 1 стакан жидкого липового меда и около 3/4 стакана коньяка и все размешать. Принимать по 1 десертной ложке 3–4 раза после еды в течение дня.

Увеличение щитовидной железы

● Натереть пол-лимона с кожурой, смешать с сахаром по вкусу. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Усталость

● Намочить носки в воде, в которую добавлен сок одного лимона, отжать, надеть их, а сверху – сухие носки. При этом происходит отток крови из верхней части тела в нижнюю, снимается усталость (также можно лечить высокую температуру). Эту процедуру можно делать ежедневно, перед сном. После пробуждения носки необходимо снять. Особенно эта процедура полезна тем, кто весь день проводит на ногах.

Цистит

● При заболеваниях мочевого пузыря эффективнее всего принимать лимонный сок с медом и оливковым маслом в пропорциях 1 : 2 : 1.

Шумы в сердце

● Жевание лимонной корки улучшает работу сердца и убирает возрастные шумы в сердце.

● Взять 2 лимона и 2 апельсина, разрезать на части, удалить косточки и пропустить через мясорубку, массу смешать с 2 столовыми ложками меда, выдержать 1 сутки в стеклянной посуде в комнатных условиях, а затем поставить в холодильник. Принимать по 2–3 чайные ложки в день с чаем или перед едой.

Косметические рецепты

Веснушки

● Смешать 15 г лимонного сока, 5 г глицерина, 25 г кипяченой воды. Лицо смазать полученным составом и оставить на коже в течение 15 минут. Потом смыть и нанести питательный крем.

Жирная кожа

● В качестве подсушивающей и вяжущей применяют белково-лимонную маску. Невзбитый яичный белок смешивают с 1 чайной ложкой лимонного сока. Накладывают маску на лицо на 15–20 минут, смывают теплой водой. Курс – 15–20 масок (2 раза в неделю).

Жирная кожа с расширенными порами

● Рекомендуется регулярно протирать кожу смесью, состоящей из 1 взбитого яичного белка, 1/2 стакана водки и сока 1 лимона.

Мозоль

● Распарить ногу с мозолью в горячей воде, вытереть досуха и привязать к мозоли корку лимона с небольшим количеством лимонной мякоти на ней. Лучше всего срезать небольшую «горбушку» лимона, которую удобнее привязывать к мозоли. Через 4–5 дней

мозоль сойдет полностью. Таким же способом лечат и грибковые заболевания ног.

Увядающая кожа

● Витаминный крем: готовят настой из цедры 2 лимонов (измельченную цедру заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 8–10 часов, процеживают через марлю, хорошо отжав остаток). Растирают 100 г маргарина с 3 столовыми ложками растительного масла, 1 желтком и 1 чайной ложкой меда. В смесь медленно, порциями, добавляют сок 2 лимонов, 10 капель масляного раствора витамина А, 1 столовую ложку майонеза, 1 столовую ложку камфарного спирта (по каплям) и, наконец, настой лимонной цедры. Витаминным кремом смазывают кожу на ночь.

Малина

Кустарник высотой до 2 м. Цветет в июне–июле. Плоды созревают в июле–августе.

Малина богата клетчаткой, витаминами (С, В, РР, D, Е, К, А, В), медью, калием, фосфором, кальцием, йодом, стронцием, цинком, хромом.

Благодаря богатому биохимическому составу ягоды малины успешно используются для профилактики и лечения сердечно-сосудистых, желудочных, простудных и других заболеваний. В плодах малины обнаружен бета-ситостерин, который предупреждает отложение холестерина в стенках сосудов и возникновение склероза. Доказано высокое кроветворное влияние ягод малины, предупреждающее лейкемию (белокровие) и малокровие.

Малиновый сок – прекрасное средство при простудных заболеваниях верхних дыхательных путей (пьют с медом и чаем). Его назначают для усиления сопротивляемости организма инфекциям, при прогрессирующем атеросклерозе, рекомендуют при гипертонии, поносах, хроническом ревматизме, экземе, как отрезвляющее средство при опьянении. Сок малины применяют внутрь при гиперкератозах, псориазе, гнойничковых вирусных заболеваниях кожи, облысении.

Осторожно, опасность! Ягоды малины могут вызвать аллергическую реакцию в виде зуда, отечности, кожных высыпаний. При подагре и нефритах их лучше не употреблять.

Лечебные рецепты

Алкогольное отравление

● Отрезвляюще действует малиновый сок. Выпить 1 стакан сока.

Аллергия

● Залить 2 столовые ложки сухих цветков малины 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час. Процедить перед употреблением, принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Ангина

● Залить 2 столовые ложки измельченных (сухих или свежих) листьев малины 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Настой выпить горячим. Таким же настоем можно полоскать горло.

● Залить 50 г сухих измельченных листьев малины 1 л холодной воды, оставить на ночь, а утром довести до кипения, варить на слабом огне в закрытой посуде 15 минут, настаивать, укутав, несколько часов, процедить. Теплым отваром полоскать горло каждые 2 часа.

Боль в желудке

● Выпить 1 стакан свежего малинового сока.

Гнойный отит

● Собранные осенью корни малины очистить от земли, мелко нарезать. Залить 2–3 столовые ложки корней 1 л воды и настаивать 12 часов. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день в течение месяца. За это время зарубцовываются даже старые раны в барабанных перепонках.

Колит

● Заварить 4 чайные ложки листьев или ягод малины 2 стаканами кипятка и настаивать 30 минут. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

Корь

● Залить 2 столовые ложки плодов малины 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 1 час. Пить как чай несколько раз в день.

Кровотечения геморроидальные, носовые

● Залить 1 столовую ложку вымытых и измельченных корней малины 1 стаканом воды, кипятить на огне 10 минут. Настаивать 1 час. Перед употреблением процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день после еды.

Простуда

● Залить 2 столовые ложки высушенных ягод малины 1 стаканом кипятка, настаивать 15–20 минут, процедить. Пить горячим по 2–3 стакана как потогонное средство.

● Взять молодые стебли малины (возраст их должен быть не более 1 года). Стебли разломать, чтобы получились кусочки размером 4–5 см, залить 50 г стеблей 1 л кипятка, поставить на огонь и кипятить 10 минут. Пить с медом. Такой отвар также помогает для выведения радионуклидов из организма.

● При насморке полезно принимать отвар из ягод земляники или малины. Рекомендуется одновременно делать паровые ингаляции: в плоскую миску налить немного кипящего отвара и дышать, накрывшись с головой махровым полотенцем. Отвар пить 2–3 раза в день по 1 стакану после еды. Ингаляции делать 2–3 раза в день, обязательно на ночь.

● Настоять 2 столовые ложки сухих или 100 г свежих ягод малины в 1 стакане кипятка. Через 10–15 минут добавить 1 столовую ложку меда, размешать. Принимать в теплом виде как потогонное средство перед сном.

● Заварить липовый чай и пить его с малиновым вареньем, после чего укутаться, чтобы пропотеть.

Склероз

● Ежедневно выпивать по 1 стакану малинового сока.

Снижение аппетита

● Взять 2 чайные ложки ягод малины, заварить 1 стаканом кипятка и настоять в термосе. Пить настой теплым по 1/2 стакана 4 раза в день.

Косметические рецепты

Веснушки

● Выжать сок из свежих листьев малины и смазывать веснушки или приготовить мазь из 1 части сока и 4 частей сливочного масла или вазелина.

Жирная кожа, угри

● Ягоды малины растереть, отжать через сложенную вдвое марлю. Лицо протереть смоченным в соке и слегка отжатым ватным тампоном легким движением в направлении массажных линий. Делать это по утрам, до умывания, ежедневно или через день.

Сухая кожа

● Полезна маска из сока свежих листьев малины, ежевики, калины. Листья нарезать, пропустить через мясорубку, нанести кашицу и сок на лицо, предварительно смазав его питательным кремом.

Мандарин

Небольшое ветвистое вечнозеленое дерево.

Мандарины – высоковитаминные плоды. В них содержатся до 10 % сахаров, органические кислоты, флавоноиды, минеральные соли, фитонциды.

В народной медицине мандарины используют для общего укрепления организма. Из-за низкой калорийности их можно рекомендовать тем, кто следит за своей фигурой. Плоды полезно принимать для профилактики атеросклероза. Их употребление, особенно зимой, способствует повышению стойкости организма против различных заболеваний, они обладают свойством повышать аппетит, улучшать обменные процессы.

Сок плодов мандарина – эффективное антицинготное и фунгицидное (противогрибковое) средство.

В китайской медицине используются настойка кожуры мандарина, водный ее настой или отвар при кашле, бронхите, тошноте, как желудочное средство, способствующее улучшению пищеварения.

Осторожно, опасность! Мандарины могут вызвать аллергию. Они противопоказаны в период обострения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронического энтероколита и панкреатита, гастрита (с повышенной секреторной активностью). Страдающим этими заболеваниями можно включать в рацион мандарины лишь в период ремиссии и в разбавленном виде.

Лечебные рецепты

Бронхит, тошнота

● Высушенную кожуру 2 мандаринов залить 1 стаканом кипятка, настаивать под крышкой 2 часа. Процедить и принимать настой по 1 столовой ложке 4–5 раз в день. Это средство используется в китайской народной медицине.

Снижение аппетита, кашель

● Взять 50 г кожуры мандарина, залить 1 стаканом водки. Настаивать в темном месте 1 неделю. Принимать по 1 столовой ложке для повышения аппетита перед едой, а для смягчения кашля – после еды.

Косметические рецепты

Жирная и нормальная кожа

● Лосьон: мандарин натереть на терке вместе с коркой, в полученную массу влить 1/2 стакана водки. Смесь выдержать в течение 1 недели в темном месте, затем процедить. Протереть лосьоном кожу лица. При нормальной коже в него надо добавить 2–3 столовые ложки кипяченой воды и 1 чайную ложку глицерина.

Сухая и нормальная кожа

● Мандарин очистить, отжать сок, смочить в нем вату или салфетку, наложить ее на лицо и шею на 15–20 минут. Снять остатки маски сначала влажным, а потом сухим ватным тампоном. Полезно эту процедуру делать 2–3 раза в неделю (не менее 20 раз за курс лечения).

Облепиха

Ветвистый колючий кустарник или небольшое дерево высотой от 1,5 до 6 м. Цветет в апреле–мае, плоды созревают с конца августа до октября.

Ягоды облепихи – это природный концентрат биологически активных веществ. В них содержатся все водо– и жирорастворимые витамины. В 100 г ягод облепихи находится 10 дневных доз витамина С, 5–6 дневных доз каротина, а также витамины Е, В1, В2, В6, РР, К, Е.

Облепиха полезна при тромбофлебите, заболеваниях нервной системы, расстройствах эндокринной системы, а также при гипо– и авитаминозах, положительно влияет на нормализацию жирового, белкового и углеводного обменов.

Сок облепихи обладает противовоспалительным, желчегонным, вяжущим, обволакивающим, слабительным, кровоостанавливающим и успокаивающим действием. Он стимулирует секреторную функцию желудка. Его используют при лечении подагры и ревматизма, цинги, опухолей, болезней пищеварительного тракта, в том числе язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрита с пониженной секреторной активностью.

Осторожно, опасность! Следует отметить, что к препаратам из облепихи отмечается индивидуальная непереносимость. Наблюдаются противопоказания: повышенная чувствительность, острые заболевания поджелудочной железы, желчного пузыря, печени. Облепиховое масло противопоказано при остром холецистите, гепатите, панкреатите, диарее. Особенно надо обратить внимание на недопустимость применения ягод облепихи или препаратов из них тем, кто подвержен опухолевым заболеваниям. Замечено, что напитки из ягод облепихи, ее масло усиливают рост опухолей. А вот листья облепихи, напротив, останавливают процесс образования и роста опухолей.

Лечебные рецепты

Авитаминоз

● Рекомендуется есть ягоды в сыром виде, а также готовить из них настой: 1 столовая ложка на 1 стакан кипятка. Принимать через 30 минут после настаивания.

Грипп

● Залить 1 столовую ложку тонких измельченных ветвей облепихи (их можно срезать в любое время года) 1,5 стакана кипятка, варить в закрытой посуде 15–20 минут, настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Выпить на ночь маленькими глотками. Хорошо помогает в начальной стадии гриппа, снижает температуру и облегчает состояние.

Мочекаменная болезнь

● Ягоды облепихи – один из лучших витаминоносителей, прекрасно помогает при всех почечных заболеваниях.

● Смешать 3 стакана сока облепихи, 2 столовые ложки меда, 1 стакан кипяченой воды, 1/2 стакана настоя листа мяты. Пить по 1 стакану в день. Сок необходимо хранить в холодильнике.

Ревматизм

● Пить по 1/2 стакана сока и молока с 1 столовой ложкой меда 3 раза в день до еды.

Усталость, упадок сил

● Смешать 3 стакана сока облепихи с 1/2 стакана отвара мяты, 1 стаканом кипяченой воды и 50 г меда. Выдержать 2 часа на холоде. Пить по 3/4 стакана за 30 минут до еды.

Эрозия шейки матки, кольпит

● Вводить во влагалище тампоны, смоченные в облепиховом масле (5–10 г масла). Тампон извлечь через 16–24 часа. Лечение продолжительное. Выздоровление наступает через 1–2 месяца. Первых результатов можно ждать через 10–15 процедур при кольпитах и через 8–12 процедур – при эрозии шейки матки. Лечение можно повторить через 4–6 недель.

Приготовление облепихового масла.

Зрелые плоды облепихи протереть через сито. Семена с оставшейся шелухой высушить и хранить отдельно. Протертую массу нагреть до температуры 80–90 °C, разлить в стеклянные банки, герметично закрыть, закатать под крышки. В процессе хранения (2–3 месяца) протертая масса разделяется на два слоя.

Открыв банку, черпаком аккуратно снять верхний слой, в котором содержится 25 % масла, и поместить в эмалированную кастрюлю, добавить семена и шелуху, полученные при протирании облепихи. Подсолнечное масло (0,5 л на 1 кг пасты облепихи) вскипятить. Этим горячим маслом залить пасту вместе с шелухой. Поставить в духовой шкаф и, помешивая, томить при температуре 60–70 °C на протяжении 2 суток. Эту процедуру с тем же успехом можно проводить и на паровой бане. Через двое суток массу профильтровать. Для этого необходим марлевый мешочек, который нужно подвесить и подождать, пока стечет готовое масло.

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки

● Пить облепиховый сок по 1/4 стакана 3 раза в день за 1 час до еды.

● Масло облепихи принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 1 час до еды, не запивая. Курс лечения – не менее 3 недель.

Косметические рецепты

Выпадение волос

● Сделать отвар: 1 столовую ложку ягод облепихи залить 1 стаканом кипятка и прокипятить 20 минут. Мыть этим отваром голову.

● Втирать сок облепихи в кожу головы.

Стареющая кожа

● Свежий желток куриного яйца растереть с 1/2 чайной ложки облепихового масла. Держать маску 20 минут.

Сухая кожа

● Смочить в 1–1,5 столовых ложках сока облепихи тонкий слой ваты или салфетки из нескольких слоев марли, слегка отжать и наложить на лицо в виде маски на 15–20 минут. Предварительно кожу следует вымыть водой или очистить лосьоном. После снятия маски лицо обтереть влажным, а затем сухим ватным тампоном. Делать 2–3 раза в неделю.

Персик

Дерево высотой до 5 м. Цветет в конце апреле–начале мая, до появления листьев. Плоды – костянки, покрытые нежной бархатистой кожицей.

В мякоти персика содержатся сахароза, яблочная, винная, лимонная, хинная, хлорогеновая кислоты, клетчатка, белки, много калия, железо, марганец, йод, витамины C, B1, B2, PP, E. Персик полезен при заболевании почек, печени, желчного пузыря, способствует образованию гемоглобина. Особенно эффективно употреблять его натощак.

Сок персика оказывает мочегонное, кроветворное, противорвотное, отхаркивающее и мягкое слабительное действие, усиливает секрецию пищеварительных желез, способствуя перевариванию пищи, улучшает работу печени, повышает устойчивость организма к возникновению злокачественных опухолей, является профилактическим средством против старения. Персиковый сок показан при нарушениях сердечного ритма, атеросклерозе, заболеваниях органов дыхания, печени, желчного пузыря, почек, малокровии, запорах, заболеваниях желудка с пониженной кислотностью.

Осторожно, опасность! Так как персики содержат до 6 % сахарозы, сок из них не рекомендуется употреблять при сахарном диабете. Плоды персика также противопоказаны при аллергических состояниях и ожирении.

Лечебные рецепты

Заболевания органов дыхания, печени, желчного пузыря

● Сок персика отжать из спелых плодов и пить по 1/2–1 стакану 2–3 раза в день за полчаса до еды.

Нарушения сердечного ритма, запор, хронический гастрит

● Ежедневно выпивать по 1 стакану свежего персикового сока, разбив порцию на 5 приемов (по 1/5 стакана). Принимать за 30 минут до еды.

Косметические рецепты

Жирная и дряблая кожа

● Плоды персика очистить от кожицы, мякоть размять. Полученную кашицу наложить на кожу лица, предварительно протерев его персиковым соком. Через 15–20 минут смыть прохладной водой.

Сухая кожа

● Персиковый сок смешать со сметаной, творогом, яичным желтком, толокном или соком арбуза. Предварительно лицо очистить, смазать 2–3 раза соком и сразу же нанести питательный крем. Выложить смесь на марлевую салфетку и держать ее на лице 10–15 минут, затем смыть теплой водой.

Сухая и нормальная кожа

● Персик очистить от кожицы, размять и выжать сок. На предварительно очищенное лицо (при сухой коже смазать питательным кремом, сливками или сметаной) наложить марлевую салфетку, смоченную в соке. Маску нанести на 15–20 минут. При высыхании салфетку дополнительно увлажнить соком. После снятия маски лицо протереть сухим ватным тампоном. Курс – 15–20 процедур (2–3 раза в неделю).

Сухая, увядающая кожа

● Сделать маску из 2 размятых в кашицу персиков и 1 ложечки лимонного сока. Если в смесь добавить 1 чайную ложку оливкового масла, то маска поможет разгладить

увядающую кожу.

Рябина красная

Небольшое дерево высотой до 10–15 м. Цветет в мае–июне, плоды созревают в сентябре–октябре.

В плодах содержится 4–8 % сахаров (фруктоза, глюкоза, сорбоза, сахароза), лимонная, яблочная, виноградная и янтарная кислоты, пектиновые и дубильные вещества, значительное количество витаминов: аскорбиновая кислота (до 200 мг/100 г), каротин (до 20 мг/100 г). В семенах находится до 22 % жирного масла. А главное – в красной рябине содержится ценный витамин РР, от недостатка которого расстраивается нервная система – возникают раздражительность, бессонница, общая слабость.

По вкусовым, витаминным и лечебным свойствам она почти не уступает своей более известной «сестре» – черноплодной рябине, а кое в чем даже превосходит ее.

Плоды рябины использовались в народной медицине как снижающие кровяное давление, желчегонное, потогонное и легкое слабительное средства.

Рябиновый сок обладает противомикробным, кровоостанавливающим, желчегонным, противораковым, ранозаживляющим, мочегонным и слабительным действием.

Осторожно, опасность! Не следует забывать, что комплекс биологически активных веществ плодов рябины в определенной степени повышает свертываемость крови. Поэтому рябиновый сок противопоказан при склонности к повышенной свертываемости крови, в том числе при ишемической болезни сердца, инфарктах и инсультах. Не рекомендуется он и при повышенной кислотности желудочного сока.

Лечебные рецепты

Атеросклероз

● Залить 200 г высушенной коры (кору желательно снимать с молодых веток рябины обыкновенной) 0,5 л кипятка и варить на слабом огне в течение 2 часов. Принимать по 1–2 столовые ложки 1 раз в сутки.

Геморрой

● Пить сок свежей рябины обыкновенной 3 раза в день по две небольших рюмки с добавлением сахара и запивать стаканом воды.

Глаукома, заболевания почек

● Принимать по 1 чайной ложке сока за 20–30 минут до еды.

Понос

● При поносе съесть 50 ягод свежей недозрелой рябины.

Заболевания желудка и кишечника

● Взять плоды и цветки рябины обыкновенной – 3 части, корень аира – 1 часть. Залить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом холодной воды, настаивать 1 час, кипятить 5 минут, охладить, процедить. Пить в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

Истощение, малокровие

● Залить 2 чайные ложки плодов рябины обыкновенной 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час, добавить сахар по вкусу и выпить в течение дня за 3–4 приема.

Кардиосклероз

● Залить 200 г коры рябины обыкновенной 0,5 л воды и кипятить на медленном огне 30 минут. Принимать за полчаса до еды по столовой ложке 3 раза в день.

Ревматизм

● Принимать по 1/4–1/3 стакана сока рябины с 1 столовой ложкой меда, разведенных в равном количестве молока, 3 раза в день за 30 минут до еды.

Чай от «всех болезней»

● Перемешать в стеклянной, плотно закрывающейся банке 100 г сушеных плодов рябины, 30 г сушеных цветков рябины и 100 г душицы или перечной мяты, а потом использовать для заварки по 1–2 чайные ложки на 1 стакан кипятка. Выпитый с утра, он придаст вам силу и бодрость на целый день.

Косметические рецепты

Жирная кожа

● Смешать 2 столовые ложки сока рябины, 2 столовые ложки сока лимона и 40 мл водки. Лимон можно заменить соком петрушки или взять по 1 столовой ложке сока лимона и петрушки и смешать с соком рябины. Полученным лосьоном протирать кожу.

Жирная кожа с расширенными порами, розовые угри

● Соком рябины смочить марлевую салфетку, слегка отжать ее и наложить на лицо на 15–20 минут. Процедуру проводить 2 раза в неделю. Курс – 15 масок. Если цельный сок вызывает раздражение кожи, то его следует наполовину разбавить водой.

Сухая и нормальная кожа

● Приготовить питательный крем: растереть 1 столовую ложку сливочного масла с яичным желтком, 1 чайной ложкой меда и 1 столовой ложкой кашицы из растертых плодов рябины или ее сока до получения однородной массы. Крем нанести на лицо. Через 20–30 минут излишек его снять бумажной или мягкой чистой салфеткой из ткани.

Рябина черноплодная (арония)

Родина черноплодной рябины, или аронии, – лесные районы США. Однако благодаря своей неприхотливости и зимостойкости она приживается почти во всех эколого-географических районах, даже в тех, где затруднено возделывание других плодово-ягодных культур.

Зрелые ягоды рябины содержат до 81 % воды, до 10,6 % сахаров и до 1,8 % органических кислот (лимонной, яблочной, хинной, янтарной).

Недостаток плодов аронии – низкое содержание витамина С. Поэтому при лечении гипертонии сок из аронии рекомендуют применять одновременно с соком из плодов шиповника или соком черной смородины, богатых витамином С.

Благодаря высокому содержанию витамина Р сок из черноплодной рябины используют для профилактики целой группы сердечно-сосудистых заболеваний – атеросклероза, гипертонии, тромбофлебита, склероза сосудов головного мозга и др. Кроме того, его применяют при различных кровотечениях, аллергии, геморрагическом диатезе, радиоактивном облучении.

Так как в плодах черноплодной рябины содержится сорбит, сок из ее плодов можно вводить в питание больных сахарным диабетом.

Осторожно, опасность! Черноплодная рябина противопоказана людям с повышенной свертываемостью крови, поэтому нежелательна при ишемической болезни сердца и тромбофлебитах, после инфаркта и инсульта, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при гастритах с повышенной кислотностью и гипотонии.

Лечебные рецепты

Гипертония

● Принимать 150 мл сока черноплодной рябины (можно с 1 ложкой меда) в сутки, за полчаса до еды, распределив это количество на 2–3 приема, в течение 10–15 дней.

Ожоги

● Использовать сок черноплодной рябины наружно.

Сахарный диабет (профилактика)

● Принимать сок черноплодной рябины 2 раза в неделю по 10–25 г за 1 раз.

Косметические рецепты

Увядающая кожа

● В стакан воды влить 1 столовую ложку сока рябины и по 1 чайной ложке глицерина и одеколона. Этим лосьоном протереть кожу на ночь.

● Прекрасное действие оказывает маска, приготовленная из 1 чайной ложки меда, 1 желтка, 1 чайной ложки растительного масла и 1 чайной ложки сока рябины. Смесь тщательно растирают и наносят на лицо и шею на 15–20 минут. Перед этим нужно сделать паровую ванночку или компресс из отвара цветков липы.

Слива

Дерево высотой до 12 м. Цветет в мае–июне.

Сливы – это фрукты с гладкой кожицей, разнообразного цвета – от желтого до алого и темно-фиолетового. Существуют три основных сорта, которые растут по всему миру: европейский, японский и восточно-азиатский, так что в каждом сезоне есть свой сорт.

В плодах сливы содержится до 31 % сухих веществ, до 15,8 % сахаров (глюкозы, фруктозы, сахарозы, сорбита). Они также богаты пектиновыми веществами. Органические кислоты представлены в основном яблочной, лимонной, винной и хинной. Особенностью витаминного состава сливы является высокое содержание Р-активных соединений, а также витамина В2 и каротина.

Благодаря высокому содержанию калия сливовый сок оказывает мочегонное действие, улучшая состояние больных гипертонией и уменьшая отеки, в том числе почечные (выводит излишки воды и поваренной соли). Он способствует снижению кислотности желудочного сока, поэтому используется при лечении гастритов и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Осторожно, опасность! Не рекомендуют сок из слив при ожирении и сахарном диабете.

Лечебные рецепты

Ангина

● Залить 1 чайную ложку сухих листьев сливы 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Полоскать горло.

Запор

● Страдающим запорами полезно пить воду, в которой варились сливы, или съедать 10–15 сушеных слив перед сном.

● Свежие сливы освободить от косточек, залить кипятком, настаивать 2 часа. Пить по 1 стакану настоя 2 раза в день до еды.

Лихорадка

● Принимать по 1/3–1/2 стакана свежеотжатого сока сливы с мякотью с 1 столовой ложкой меда 3 раза в день до еды.

Очищение организма

● Пить сливовый сок по утрам натощак.

Простуда

● Залить 1 чайную ложку измельченной коры сливы 1,5 стакана воды, кипятить 10 минут. Настаивать 30 минут, процедить. Пить в теплом виде с медом.

Косметические рецепты

Любой тип кожи

● Плоды сливы очистить от кожицы, размягчить ложкой, отжать сок через марлю. В 1/2 стакана сока смочить слой ваты и наложить на лицо на 15–20 минут. По мере необходимости вату дополнительно можно увлажнять соком. После маски лицо протереть сухим ватным тампоном.

● Хорошо созревшую сливу очистить от кожицы, размягчить и полученную кашицу наложить на лицо на 15–20 минут.

Сухая кожа

● В растертый яичный желток добавить 1 чайную ложку сока сливы. Нанести смесь на лицо на 20–25 минут, затем смыть сначала теплой, а потом холодной водой. Курс – 15–20 процедур, 1–2 раза в неделю. Через 1,5–2 месяца курс можно повторить. Маска питает, смягчает и прекрасно тонизирует кожу.

Смородина красная

Мощный куст высотой до 1,5 м. Цветет в мае–июне. Плоды созревают через 4–6 недель после цветения.

Красная смородина – богатый источник пектиновых веществ. Кумариновые вещества понижают свертываемость крови и способствуют предупреждению инфаркта и инсульта, а пектиновые, связывая холестерин, – профилактике атеросклероза.

Сок оказывает мочегонное, потогонное, желчегонное, противовоспалительное, жаропонижающее, кроветворное, слабительное и общеукрепляющее действие. Пьют его при спастических колитах и энтероколитах. Он утоляет жажду, снижает температуру у лихорадящих больных, особенно у детей, обладает противовоспалительным и потогонным действием, помогает при малокрови.

Осторожно, опасность! Сок из красной смородины противопоказан при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, острых гастритах и гепатитах, а также при пониженной свертываемости крови, в том числе при гемофилии.

Лечебные рецепты

Малокровие

● Пить выпаренный сок красной смородины. Для этого нужно взять 5 кг очень спелых ягод, перемешать с 400–800 г сахара (не разминая) и выпаривать 1–1,5 часа.

Сердечно-сосудистые заболевания

● Залить 1 столовую ложку ягод красной смородины 1 стаканом кипятка и настаивать до охлаждения. Пить по 1/2 стакана несколько раз в день между принятиями пищи.

Очищение организма от шлаков

● Залить 20 г листьев красной смородины 1 стаканом кипятка, настаивать до охлаждения, процедить и принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день.

Усталость, снижение иммунитета после заболевания, тошнота

● Выпивать ежедневно по 1 стакану сока красной смородины.

Косметические рецепты

Жирная кожа

● Жирную кожу лица отбеливает маска из взбитого яичного белка и чайной ложки сока красной смородины.

● Сок, отжатый из горсти ягод красной смородины, смешать с 1 столовой ложкой крахмала. Смесь нанести на лицо на 15–20 минут.

Жирная, пористая кожа

● Растереть 1 столовую ложку ягод смородины (или вишни), смешать со щепоткой картофельной муки, нанести на кожу на 20 минут. Такая маска освежает и стягивает поры.

Сухая, увядающая и пигментированная кожа

● Смешать 1 столовую ложку кашицы из ягод красной смородины с кефиром, сывороткой, сметаной или простоквашей. Держать маску на лице 15–20 минут, затем смыть теплой водой.

Смородина черная

Кустарник высотой до 1,5 м. Цветет в мае–июне, плоды созревают в июле–августе.

По питательным и лечебным свойствам черная смородина – одна из самых ценных ягодных культур. Она необычайно богата витамином С. В ягодах содержатся сахара (глюкоза, фруктоза и сахароза), лимонная и яблочная кислоты, витамины С, В1 и каротин, пектиновые и дубильные вещества. Сок из ягод черной смородины обладает общеукрепляющим и тонизирующим свойствами, оказывает вяжущее, кровоостанавливающее, желчегонное, противоатеросклеротическое и антиоксидантное действие. Его назначают детям при анемии. Этот сок помогает тем, чья деятельность связана с перегрузками голосовых связок. Для применения в лечебных целях лучше всего использовать сок с мякотью.

Осторожно, опасность! С осторожностью следует применять черную смородину при склонности к тромбозам, не рекомендуют ее употреблять в послеинфарктном и послеинсультном периодах.

Лечебные рецепты

Авитаминоз

● Залить 2 столовые ложки ягод черной смородины 1 стаканом воды, кипятить 5 минут на медленном огне. Настаивать 1 час. Процедить, пить по 1/2 стакана 3 раза в день. Ягоды из отвара съедать.

Ангина

● Полоскать горло соком свежих ягод черной смородины, разбавленным теплой водой.

Атеросклероз, гипертония

● Пить по 1/4 стакана сока черной смородины с 1 столовой ложкой меда, разведенных в стакане воды, 3 раза в день.

Гастрит

● Принимать по 1/3 стакана свежего сока черной смородины 3 раза в день.

Кашель, охриплость голоса

● Развести сок черной смородины с сахаром в соотношении 1 : 10. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день.

Облучение<
>

● Залить 1 столовую ложку размятых плодов черной смородины 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день. Ягоды съедать.

Подагра, мочекаменная болезнь, сахарный диабет, малокровие

● Залить 1 столовую ложку измельченных листьев черной смородины 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Процедить, пить по 1/2 стакана 4–5 раз в день.

Стоматит хронический

● Разведенным с водой в пропорции 1 : 1 соком черной смородины полоскать полость рта и глотки.

Косметические рецепты

Увядающая кожа

● Сок черной смородины предупреждает старение кожи. Вымытое лицо обложить ватными тампонами (салфетками), обильно смоченными свежим соком черной смородины. Продолжительность маски – 15–20 минут. Затем лицо вымыть, промокнуть мягким полотенцем и обильно смазать питательным кремом.

● Растереть ягоды черной смородины и смешать их с медом в соотношении 2 : 1. Массу нанести на лицо (вокруг глаз и губ не намазывать). Через 15 минут маску смыть теплой водой.

Черника

Низкий кустарник высотой до 50 см. Цветет в мае–июне, плоды созревают в июле–августе.

В народе говорят: «В доме, где едят чернику, врачу делать нечего». И это отчасти так, поскольку лечебные свойства этой ягоды просто уникальны. В зрелых ягодах черники содержится до 89 % воды, 0,4 % золы, до 9,4 % сахаров. Черника – источник органических кислот (лимонной, яблочной, янтарной, хинной), а также Р-активных веществ.

Издавна ягоды черники используют при спазмах и болях в желудке, а также при поносах и хронических запорах.

Свежие ягоды чаще употребляют при катарах, а сушеные (в виде отвара) – при расстройствах кишечника.

Плоды черники усиливают остроту зрения, снимают усталость глаз после продолжительной работы за компьютером, при искусственном освещении. Установлено, что содержащиеся в ягодах биогенные вещества ускоряют обновление сетчатки. Чтобы поддерживать хорошее зрение в течение года, следует использовать сушеные ягоды черники.

Черничный сок полезен при желудочно-кишечных заболеваниях, в том числе гастрите с пониженной кислотностью, гепатите, острых энтероколитах, дизентерии и других кишечных инфекциях, а также при цистите, уретрите, болях в суставах.

Осторожно, опасность! Злоупотребление черникой и соком из нее может ухудшить самочувствие при дискинезии желчных путей.

Лечебные рецепты

Ангина

● Залить 100 г сухих плодов черники 0,5 л воды, кипятить, пока количество воды не уменьшится до 0,3 л. Применять для полоскания горла.

Анемия

● Пить сок из черники в чистом виде или в смеси с соком земляники. Пить по 1/2 стакана сока с 1 столовой ложкой меда 3 раза в день до еды.

Белокровие

● Залить 6 столовых ложек листьев черники 1 л кипятка, настоять 2–3 часа, процедить. Пить по 5–6 стаканов в день в течение 1 месяца. Через месяц сделать перерыв на 10 дней.

Геморрой

● Залить 40 г сухих плодов черники 1 стаканом воды, кипятить 20 минут. Делать клизмы.

Гингивит, стоматит

● Полоскать полость рта свежим соком черники.
● Залить 2 чайные ложки сушеных ягод черники 1 стаканом воды, настаивать 8 часов, процедить. Полоскать рот 3–4 раза в день.

Гипертония

● Залить 4 чайные ложки сушеных ягод черники 1 стаканом воды, настаивать 8 часов. Выпить настой в течение суток.

Конъюнктивит

● Съедать ежедневно по 1 столовой ложке свежих или сухих ягод черники.

Мочекаменная болезнь, сахарный диабет

● Залить 2 чайные ложки сухих листьев черники 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.
● Залить 1 столовую ложку свежих ягод черники 1 стаканом кипятка, варить на слабом огне 15–20 минут, охладить, процедить. Принимать при непроизвольном мочеиспускании по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

● Ежедневно съедать по 100 г свежих ягод черники.

Ослабление зрения

● Поместить 1 столовую ложку сухой черники в стакан и залить холодной водой так, чтобы вода была выше черники на 2 см. Оставить на 8 часов. Съесть ягоды натощак за полчаса до еды.

Недержание мочи

● Полезно употреблять отвар из сухих или свежих ягод черники и ежевики по 1 стакану 4 раза в день.

● Взять по 1 столовой ложке ягод черники и ежевики, залить 0,5 л воды, кипятить 20 минут на медленном огне. Процедить. Пить по 1 стакану 4 раза в день.

Понос, боли в желудке, маточное кровотечение, белокровие, сахарный диабет

● Залить 60 г листьев черники 1 л кипятка, настаивать 30 минут. Пить как чай.

● Залить 4 чайные ложки сухих ягод черники 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа. Пить по 1/4 стакана 5–6 раз в день.

Ревматизм, подагра

● Залить 2 чайные ложки толченых ягод черники 1 стаканом кипятка, настоять до охлаждения. Пить настой, а также кисели, отвары по 2–3 стакана в день.

Сахарный диабет

● Залить 1 столовую ложку сухих листьев черники 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 30–40 минут, процедить. Пить по 1 стакану настоя 3 раза в день в охлажденном виде небольшими глотками. Применяется при начальной стадии диабета.

Хронический колит

● Залить 1 столовую ложку сухих ягод черники 1/4 стакана воды, кипятить 20 минут. Добавить 1/4 стакана красного вина, смесь кипятить еще 10 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Хронический понос

● Залить 40 г сухих плодов черники 1 стаканом воды, кипятить 20 минут. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

● Принимать по 50–100 г свежих плодов черники или настой из сухих плодов: залить 4 чайные ложки сухих плодов 1 стаканом воды комнатной температуры, настоять 8 часов. Выпить в течение дня глотками.

● Промыть в воде 50 г сушеной черники и залить 2 стаканами холодной воды, поставить на огонь на 20 минут. Когда черника станет мягкой, отвар процедить в другую кастрюлю, а ягоды размять деревянным пестиком и вновь залить 1 стаканом воды, вскипятить и, отжимая, процедить в кастрюлю с отваром. Затем добавить сахар, еще раз довести до кипения и влить разведенный в холодной воде картофельный крахмал (2 столовые ложки сухого крахмала). Выпить в течение дня.

Экзема

● Свежие ягоды черники сварить в небольшом количестве воды (варить недолго). Ягоды слегка размять, остудить, нанести слоем на льняную ткань. Приложить к больному месту и прибинтовать. Повязку с черникой менять ежедневно.

Если марля присохнет к коже, то отмочить ее теплой сывороткой кислого молока.

Косметические рецепты

Дряблая кожа

● Взять в равных частях ягоды черники, сметану и толокно. Все тщательно растереть и массу нанести на лицо на 10 минут. Смыть теплой водой.

Прыщи, угри

● Залить 2–3 чайные ложки свежих ягод черники 1 стаканом крутого кипятка и закрыть крышкой. Через 30 минут процедить и хорошо охладить настой. Полученным лосьоном протирать кожу, склонную к образованию прыщиков или угрей.

Усталая кожа

● Приготовьте замечательное средство для массажа, увлажнения и тонизирования уставшей, или «сонной», кожи – фруктовый лед. Для этого пропустите через мясорубку чернику, смородину, виноград, мякоть арбуза. Смесь перемешайте с 1 столовой ложкой растительного масла и разложите в формочки для льда. Фруктовым льдом протирайте кожу утром и вечером.

Яблоня

Дерево высотой до 12–15 м. Цветет в мае–июне.

Яблоки – пища и лекарство, приносящие пользу больным и здоровым. Они богаты винной, яблочной, лимонной кислотами, железом, витаминами С и РР в комплексе с пектинами. Из микроэлементов яблоки богаты калием, кальцием, фосфором, натрием, железом, молибденом, цинком, барием.

Пектины яблок в сочетании с дубильными веществами ускоряют выведение из толстой кишки вредных веществ.

Тертые сырые яблоки – лучшее средство при поносе. За счет солей калия яблоки обладают легким мочегонным действием, эффективным при заболеваниях почек. Их назначают больным подагрой, мочекаменной болезнью.

Если яблоко на разрезе быстро темнеет и терпкое на вкус, то оно полезно людям, страдающим повышенной ломкостью кровеносных сосудов.

Яблочный сок активизирует деятельность почек, противодействует образованию почечных камней. Сок из кислых сортов рекомендуется при диабете, смягчает приступы мигрени, делает сон более спокойным, приносит облегчение после переедания.

Осторожно, опасность! Не рекомендуются кислые яблоки при воспалительных процессах в поджелудочной железе, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах с повышенной кислотностью.

Лечебные рецепты

Артрит

● Выпивать 4 раза в день по 1 стакану воды с 1 чайной ложкой яблочного уксуса. Через 2 недели боль заметно уменьшится.

Бессонница

● На ночь принимать по 2 чайные ложки смеси, состоящей из 3 чайных ложек яблочного уксуса и 1/2 стакана меда.

Бородавки

● Разрезать ниткой яблоко пополам, натереть обоими половинками бородавку, половинки сложить вместе, связать той же ниткой, которой резали, и закопать в навоз. Когда яблоко сгниет, бородавка исчезнет.

Гипертония

● Яблоки нашинковать и поместить под пресс. А лучше воспользоваться соковыжималкой. Смешать 3 стакана сока и 1 стакан воды и все это количество, разделив на 4 приема, выпить в течение дня.

Грибок стоп, или микоз

● Смазывать стопы ежедневно яблочным уксусом.

Грипп

● С яблок срезать кожуру, залить 1 стаканом кипятка, дать настояться под крышкой и выпить настой теплым.

Желчнокаменная болезнь

● Пьют яблочный сок 3 дня: в 8 часов утра – 1 стакан, в 10 часов и далее через каждые 2 часа (последний раз – в 20 часов вечера) – по 2 стакана. Если в эти дни ни разу не будет стула, можно на ночь принять 1/2 стакана слабительного настоя трав, в исключительном случае – сделать клизму с теплой водой. На 3-й день вечером следует принять горячую ванну без мыла и очень сильно пропотеть.

Заболевания желудка

● Яблоки очистить от кожуры и натереть. Ежедневно съедать по 150 г яблочной массы. До и после принятия кашицы ничего нельзя есть и пить в течение 4–5 часов. Кашицу принимать в 7 часов утра, следующий прием – в 11–12 часов. Продолжать лечение в течение месяца ежедневно. На второй месяц яблоки принимать 3 раза в неделю, на третий месяц – 1 раз в неделю.

Заболевания щитовидной железы

● Съедать ежедневно по 5–6 яблочных семечек. Суточная потребность в йоде будет восполнена.

Запор

● Нарезать 2 яблока и залить 1 стаканом горячего молока и 1/2 стакана горячей воды, поставить на огонь и варить 5 минут. Выпить и съесть яблоки натощак. Особенно эффективно средство при старческих запорах.
● Есть печеные яблоки.
● Пить по 1 стакану яблочного сока 3 раза в день до еды.

Икота

● Рекомендуется пить смесь яблочного, дынного, томатного, лимонного соков (4 : 2 : 2 : 1).

Кашель

● Смешать 1/2 стакана яблочного уксуса, 2 столовые ложки глицерина и 3 столовые ложки меда. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день перед едой и 1 раз на ночь.
● Добавить в 1 стакан меда 6 столовых ложек яблочного уксуса. Принимать утром и вечером по 1 столовой ложке.
● При лечении кашля у детей целительница Ванга советовала сварить 1 картофелину, 1 головку репчатого лука и 1 яблоко в 1 л воды. Варить до тех пор, пока воды не станет вдвое меньше. Такой отвар давать ребенку 3 раза в день по 1 чайной ложке.

Ларингит

● Залить кожуру, снятую с 1 яблока, 1 столовую ложку семян льна, 2 чайные ложки меда 1 1/2 стакана воды, поставить на огонь и варить 10 минут под крышкой. Снять с огня и процедить. Принимать теплым 3 раза в день за 10 минут до еды.

Малокровие

● Залить 1 столовую ложку листьев яблони 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час. Процедить, пить с медом по 1 стакану 3 раза в день после еды.
● Натереть на терке сало с яблоками и смешать протертую массу со смесью сахара, желтков и тертого шоколада. Дать смеси настояться. Полученный продукт можно намазывать на хлеб и дополнять таким образом свой рацион, но не больше 3–4 раз в день, и обязательно запивать теплым, почти горячим молоком.

Невралгия

● Выпивать каждый час по 1 стакану воды с 1 чайной ложкой яблочного уксуса. Пить небольшими глотками.

Нефрит

● Ежедневно съедать по 2 свежих или печеных яблока.

Отеки сердечного происхождения

● Проводить периодически разгрузочные яблочные дни: съедать за сутки 600–800 г яблок и 300–400 г творога. При больших отеках такую диету назначают на 5 дней.

Ожирение

● Растворить в 1 стакане воды 2 чайные ложки яблочного уксуса. Выпивать во время каждой еды. Курс лечения – 1 год.

● Провести яблочную диету: съедать в день 1,5 кг яблок, другой пищи в этот день не принимать. Питание должно быть дробным – 5 раз по 300 г яблок. Яблоки надо брать несладкие, есть с кожурой, но без сердцевины.

Охриплость, кашель, колит, заболевания суставов

● Мелко нарезать 1 яблоко и залить 1 стаканом крутого кипятка. Настаивать 1–2 часа. Выпивать после еды, 3–4 раза в день.

Растяжение мышц

● Наложить на место припухлости повязку, смоченную в неразбавленном яблочном уксусе. Держать повязку 5 минут. Через некоторое время процедуру повторить.

● Подогреть 0,5 л яблочного уксуса, растворить в нем 2 чайные ложки соли и 4 капли йода и остудить смесь. Смочить в охлажденном растворе марлевую салфетку и наложить на припухлость, поверх уложить лед, зафиксировать полиэтиленом и обвязать полотенцем. Лежать, не двигаясь, 10 минут. Повязку снять, обтереть насухо больное место и наложить тугую повязку.

Сахарный диабет, облучение

● Залить 1 столовую ложку измельченных листьев и цветков яблони 1 стаканом кипятка. Настаивать 1 час. Процедить перед употреблением. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день до еды.

● Съедать на ночь по 2 яблока.

Склероз

● Ежедневно съедать по 300 г яблок.

Усталость, утомление

● Выпить 1 стакан яблочного сока.

Стригущий лишай

● Смазывать лишай неразбавленным яблочным уксусом не менее 6 раз в течение дня.

Энтероколит

● Съедать ежедневно по 300 г свежих тертых яблок. Помогает при энтероколитах, сопровождающихся поносами.

Косметические рецепты

Выпадение волос

● Добавить в 1 стакан кипяченой воды 2 чайные ложки яблочного уксуса. Принимать по 1 стакану в день в течение 6 недель.

Жирная кожа

● Очистить от кожуры яблоки и натереть на терке, добавить 1 столовую ложку оливкового масла, молока или сметаны и 1 белок яйца. Все смешать и нанести маску на лицо на 15 минут. Смыть теплой водой.

Краснеющая кожа при смене температур

● С 1 яблока срезать кожуру, натереть на мелкой терке, отжать сок. Хорошо смоченную соком марлевую, полотняную салфетку или слой ваты наложить на лицо на 15–20 минут. Сухую кожу предварительно смазать жирным кремом. После снятия маски лицо

протереть сначала влажным, а затем сухим ватным тампоном.

● В свежеприготовленный сок из 1/2 яблока добавить 1 столовую ложку меда, 1 желток, по 1 чайной ложке растительного масла, уксуса, аскорбиновой кислоты. Все смешать, тщательно растереть и нанести на лицо на 30 минут. Затем маску смыть сначала теплой, а потом холодной водой. Кожа станет необыкновенно мягкой, эластичной и приобретет хороший оттенок.

● Протирать на ночь тело яблочным уксусом.

Сухая кожа

● Смешать 2 столовые ложки протертого кислого яблока или яблочного сока с 1 чайной ложкой картофельной муки (крахмала) или толокна, нанести на лицо на 15–20 минут, смыть теплой водой.

Сухая, раздраженная кожа

● 2 чайные ложки творога смешать с 1 чайной ложкой яблочного сока, добавить 1/2 желтка и 1 чайную ложку камфарного масла, все хорошо размешать. Наложить на лицо на 15–20 минут и смыть сначала теплой, потом холодной водой.

Сухая, бледная и дряблая кожа

● Смешать натертое на мелкой терке яблоко или яблочный сок с 1 чайной ложкой меда и 1 столовой ложкой измельченных овсяных хлопьев. Смесь наложить на лицо на 15–20 минут, смыть теплой водой.

Трещины на губах

● Натереть 1 яблоко, смешать с 1 столовой ложкой сливочного масла. Смесь накладывать на губы.

Увядающая кожа

● Натереть 1 яблоко, смешать с 1 столовой ложкой творога, 1 столовой ложкой молока и 1 столовой ложкой сметаны. Нанести маску на лицо на 20 минут, затем смыть теплой водой.

Лечение овощами

Овощи обладают не только питательной, но и огромной целебной силой. Они незаменимы, потому что содержат в себе вещества, многие из которых отсутствуют в других растениях и продуктах – во фруктах, в мясе, хлебе, молоке и др. Овощи необычайно богаты витаминами, клетчаткой, минеральными солями и пектинами. В некоторых из них, особенно в белокочанной капусте, содержится витамин U, предупреждающий развитие болезней желудочно-кишечного тракта. Овощи используют для лечения атеросклероза, гипертонии, гепатита и многих других болезней. Но это не только «лекари», овощи прекрасные «косметологи», которые помогут разгладить морщины, укрепить волосы, устранить неприятный запах, избавиться от веснушек, мозолей и бородавок.

В овощах содержатся следующие полезные вещества.

Витамином А богаты зеленый лук, морковь, помидоры, салат и щавель. Лучше всего этот витамин усваивается в сочетании с жиром, поэтому готовить салаты с этими овощами следует, заправляя их сметаной или поливая растительным маслом.

Витамином В очень богаты бобы. Известно, что витамины группы В растворяются не жиром, а водой, следовательно, можно использовать также жидкость, в которой варились бобы. При варке витамин В разрушается.

Витамин С содержится почти во всех овощах, в том числе в перце, зеленом луке и зеленом горошке, капусте и картофеле, хрене и щавеле. Но он очень быстро разрушается под воздействием кислорода или солнечных лучей, а также при длительном замачивании или нагревании. Поэтому нельзя надолго оставлять в воде очищенные овощи, а варить их следует на маленьком огне в закрытой кастрюле. Овощные отвары прекрасно подходят для приготовления супов и соусов, а также для умывания лица утром и вечером. Блюда с витамином С лучше всего готовить в таких количествах, чтобы все было съедено за один прием, так как при хранении или разогревании значительная часть витамина С теряется.

Сонливость, быстрая утомляемость, воспаление и кровоточивость десен означают недостаток витамина С в организме.

Витамин Е в больших количествах содержится в бобах и моркови. Он прекрасно сохраняется при нагревании, даже при высоких температурах.

Витамин К содержится в брюкве и тыкве, а также в листьях салата и шпината. Он хорошо растворяется в жирах, так же как и витамин А.

Минеральные соли и микроэлементы. Поставщиками железа для нашего организма являются все зеленые овощи, особенно стручковые. Стручковые овощи снабжают организм также и кобальтом. Йодом богаты чеснок и капуста, молибденом – цветная капуста, а цинком – горох, кукуруза и фасоль.

Приведем несколько советов, помогающих сберечь витамины.

- Чистить и резать овощи необходимо только ножами из нержавеющей стали, чтобы избежать окисления.
- Нельзя надолго оставлять очищенные овощи в воде, так как они теряют витамины и минеральные соли.
- Старайтесь не допускать разваривания овощей, поэтому варите их на слабом огне, при закрытой крышке.
- Помните, что лучшая заправка для овощных салатов – растительное масло, оно помогает витаминам усваиваться.

● Поваренную соль добавляйте в самом конце приготовления, так как она способствует выделению соков, а с ними – и витаминов.

● Чтобы сохранить витамин С, который быстро разрушается при нагревании, варите помидоры не более 5, а шпинат – 10 минут.

● Свеклу, картофель и морковь лучше варить в кожуре, так как в этом случае они теряют до 20 % витамина С, а не 50 %, как при варке в очищенном виде.

● Овощи следует опускать в кипящую воду, чтобы они теряли меньше витаминов.

● Очищенные корнеплоды сохраняют свои ценные свойства при температуре 20 °C не более 2 часов.

● Нельзя хранить очищенные овощи в воде.

Базилик

Однолетнее растение с ветвистым стеблем и яйцевидными листьями. В высоту достигает 70 см. Цветки белые или розовые. Цветет в летние месяцы.

Базилик содержит эфирное масло, богатое камфарой, которое наиболее высоко в период бутонизации.

Для лечения используют траву (стебли – без нижних одревесневевших частей, листья, цветки), собирать которую можно несколько раз за лето.

Базилик обладает вяжущим, противовоспалительным, ранозаживляющим, антисептическим действием. Благодаря последнему свойству базилик полезно употреблять во время эпидемий гриппа. Он усиливает циркуляцию крови, улучшает работу пищеварительных органов, снимает зубную боль, расслабляет гладкую мускулатуру матки, снимает вздутие кишечника.

Абхазцы, славящиеся своим долголетием, утверждают: «Кто базилик жует, тот долго живет».

Лечебные рецепты

Ангина

● Смешать 1 г эфирного масла базилика и 50 г сахарной пудры. Принимать по 1 столовой ложке смеси, запивая липовым чаем, после еды.

Грипп

● Принимать по 2–5 капель эфирного масла базилика с медом 2–3 раза в день.

Мочекаменная болезнь

● Взять 2 столовые ложки цветков базилика, залить 1 стаканом кипятка, прокипятить, остудить и процедить. Принимать как мочегонное средство.

Нервное напряжение, повышенная утомляемость

● Залить 1 столовую ложку травы базилика 1 стаканом кипятка, настоять 15–20 минут. Пить как чай с сахаром или медом, но не более 2 раз в день.

Тошнота

● Залить 1 столовую ложку травы базилика 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить и пить во время приступов тошноты или рвоты.

Фригидность

● Взять по 5 столовых ложек цветков базилика и травы тысячелистника, залить смесь 1 л вина типа «Кагор», настаивать 20 дней, периодически встряхивая, процедить. Пить по 1/2 стакана настойки 3 раза в день после еды.

Зубная боль

● Залить 1 столовую ложку травы базилика 1 стаканом кипятка, настоять в течение 15–20 минут, процедить. Полоскать рот. При ангине этим же настоем полоскать горло.

Кашель

● Смешать в равной пропорции эфирные масла базилика и эвкалипта, развести их в стакане кипятка и вдыхать пары€ масел, наклонив голову к стакану и накрыв ее полотенцем (то есть делать ингаляции).

Конъюнктивит

● Залить 2 столовые ложки высушенной травы базилика 0,5 л кипятка, остудить, процедить. Промывать глаза.

Отит

● Залить 2 столовые ложки измельченной травы базилика 0,5 л кипятка, поставить на медленный огонь, довести до кипения, но не кипятить, снять с огня и дать настояться 10 минут. Делать компресс на больное ухо. Держать компресс 1–2 часа. Компресс можно

делать ежедневно, пока болит ухо.

Баклажаны

Многолетнее травянистое растение. Стебель высотой до 120 см. Цветет через 2–3 месяца после посева (в зависимости от условий выращивания). Плоды созревают через 100–130 дней после начала цветения.

Баклажаны из-за их расцветки ласково называют «синенькими». Насыщенный цвет означает зрелость овоща. Спелые баклажаны срезают каждую неделю. Если их вовремя не собрать, они побелеют. После срезания баклажаны хранятся не более 10 дней. Их нужно держать в темном месте, так как на свету в плодах происходит образование ядовитого вещества – соланина, которое вполне может вызвать отравление.

Баклажаны – прекрасное «лекарство» и средство профилактики атеросклероза, малокровия, ишемической болезни сердца и отеков сердечного происхождения, диабета и подагры, нарушения обмена веществ и работы кишечника, ожирения.

Осторожно, опасность! При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки следует с осторожностью употреблять в пищу баклажаны. Баклажаны противопоказаны при пониженном содержании сахара в крови, повышенном уровне гемоглобина, а также при склонности к диарее, потому что они обладают слабительным действием.

Лечебные рецепты

Артрит

● Протереть больное место раствором соды (1 чайная ложка на 0,5 л кипятка), приложить высушенный и распаренный баклажан, сверху накрыть шерстяным шарфом. Через 3 часа баклажан снять, сустав обмыть прохладной водой, смазать растительным маслом.

Атеросклероз, нефрит, мочекаменная болезнь

● Употреблять как можно чаще в пищу баклажаны.
● Выжать сок из свежих баклажанов. Пить по 1/4 стакана 2 раза в день.

Малокровие

● Съедать ежедневно по 1 баклажану. Медь, содержащаяся в большом количестве в баклажанах, способствует кроветворению.

Пародонтоз, желтый налет на зубах

● Баклажан сжечь до образования золы. Чистить (пальцами) золой зубы 2 раза в день.
● Баклажан испечь с кожурой, растереть и смешать с равным количеством соли. Чистить смесью зубы и десны. Чистить пальцами.

Бобы

Бобы начинают собирать еще недозрелыми. По мере созревания их створки буреют, становятся кожистыми и грубыми, а семена – сильно крахмалистыми и несъедобными в свежем виде.

В плодах бобов содержатся белки и жиры, углеводы и клетчатка, органические кислоты, ферменты, витамины С, В1 и В2, Е, каротин, соли минеральных веществ, в первую очередь калия и фосфора.

В лечебных целях бобы применяют как противовоспалительное, мочегонное, вяжущее и косметическое средство. Они очень полезны при недостатке витаминов и упадке сил, при синдроме хронической усталости, диабете, заболеваниях печени и почек. Бобами лечат воспалительные заболевания желудочно-кишечного тракта, сопровождающиеся диареей. Немаловажно и то, что бобы способны очищать кишечник от токсинов в случае загрязнения организма солями тяжелых металлов и радионуклидами. Людям, живущим в экологически неблагополучных районах, также рекомендуется включить их в свой рацион.

Осторожно, опасность! Бобы из-за высокого содержания в них пуриновых соединений противопоказаны людям, страдающим подагрой, а также при воспалении почек и мочекаменной болезни. Не рекомендуются бобы также при колитах и других воспалительных процессах в толстом кишечнике. Сырые или плохо проваренные бобы могут стать причиной отравления, поскольку в них содержатся токсические вещества, разлагающиеся только при термической обработке, то есть нагревании и кипячении. Следует учитывать и то, что бобы вызывают обильное газообразование (метеоризм) в кишечнике. Этого можно избежать, если употреблять их в виде супов и пюре.

Леченые рецепты

Мочекаменная болезнь, ожирение, диабет

● Залить 2 столовые ложки бобов 2 стаканами холодной воды, вскипятить и варить 10 минут. Охладить, процедить и выпить за 3–4 приема в течение дня.

Расстройство желудочно-кишечного тракта

● Как противовоспалительное и вяжущее средство используются разваренные бобы, протертые через сито до образования однородной массы.

Косметические рецепты

Любой тип кожи

● Очень полезно для лица обмывание настоем цветков бобовых – это смягчает кожу и снабжает ее витаминами. Для приготовления настоя 2 столовые ложки сухих цветков залить 0,5 л крутого кипятка, настоять в течение часа и процедить. Умываться утром и вечером после снятия макияжа.

Фурункулы, воспаление кожи

● Отлично помогает такое народное средство, как примочки из отварных бобов. Сделать примочки совсем нетрудно: сварить 1 столовую ложку бобов до мягкости в 2 стаканах молока и прикладывать к фурункулам или воспаленным участкам кожи.

Кабачок

Однолетнее травянистое растение. Цветет в июне–июле.

Кабачок – растение-скороспелка. Первые плоды можно собирать уже через 40–45 дней после появления всходов. Лучше всего снимать плоды в возрасте 8–12 дней вместе с плодоножкой. Правильно срезанные кабачки могут храниться довольно долго. Оптимальная температура хранения – от 0 до 10 °C.

В кабачках содержатся глюкоза, фруктоза, сахароза и большое количество клетчатки. Значительно содержание фолиевой кислоты, калия, кальция, магния и фосфора, а также витаминов A, B1, B2, B5 и E.

Кабачки способствуют нормализации обмена веществ, восстановлению моторики кишечника, понижению уровня холестерина в крови. Мякоть используется в лечении

хронических заболеваний органов пищеварения, таких как гастриты, энтериты, колиты и запоры. Также кабачок эффективен против гепатита, фурункулов и абсцессов, сахарного диабета и заболеваний обмена веществ, в том числе ожирения. Полезен он при подагре, почечнокаменной болезни, отеках почечного и сердечного происхождения, гипертонии и атеросклерозе.

Осторожно, опасность! Категорически противопоказано употребление кабачков в пищу при таких видах почечнокаменной болезни, когда выражена щелочная реакция мочи, а также при острых расстройствах желудочно-кишечного тракта и при склонности к диарее.

Лечебные рецепты

Глисты

● Залить 50 г очищенных семян кабачка 1 стаканом кипятка, поставить на огонь и кипятить 15 минут. Настаивать 2 часа на водяной бане, процедить. Пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день натощак и в перерывах между приемами пищи.

Сахарный диабет

● Высушенные семена кабачка очистить от кожуры, растереть, добавить немного меда и воды, должна получиться зеленоватая жидкость – кабачковое молоко. Принимать при нарушениях функций печени и почек, вызванных сахарным диабетом. Принимать ежедневно или через день, каждый день готовить свежее молоко.

● Натереть мякоть кабачка, отжать сок. Пить по 1/2 стакана сока 2 раза в день при рвоте и тошноте, вызванных сахарным диабетом.

Косметические рецепты

Любой тип кожи

● Натереть на терке небольшой кабачок, залить кашицу 100 г водки и поставить в темное место. Через неделю процедить и добавить 2 столовые ложки глицерина. Протирать этим составом лицо перед сном.

Сухая и огрубевшая кожа, морщины

● Наложить на лицо и шею тонкие длинные полоски из сырых кабачков. Через 20 минут их снять и протереть лицо свежим некипяченым молоком, если есть возможность – парным.

Угри

● Натереть мякоть кабачка, взять 1 столовую ложку натертой мякоти и добавить несколько капель масла березовых почек, 1 чайную ложку тертой моркови, все смешать. Маску нанести на лицо на 15 минут, смыть теплой водой.

Капуста белокочанная

Двулетнее растение. Ранне– и среднеспелые сорта убирают, как правило, по мере созревания кочанов, а поздние – обычно в один прием.

В капусте содержатся глюкоза и фруктоза, клетчатка, легкоусвояемые белки, витамины A, C, B, фолиевая кислота, комплекс минеральных элементов, органические кислоты, фитонциды и ферменты. Капуста – высокопитательный диетический продукт. Она помогает при атеросклерозе, недостатке или избытке витаминов, подагре и желчнокаменной болезни. Эффективна при ожирении, так как замедляет превращение углеводов в жиры. Слегка отваренная капуста действует как слабительное, а варившаяся в течение 30–40 минут – закрепляет.

Свежая белокочанная капуста обладает противовоспалительным, противомикробным, противоязвенным, желче– и мочегонным, отхаркивающим и легким слабительным действием. Кислую капусту едят при недостатке витамина C, при квашении она сохраняет значительное количество аскорбиновой кислоты. Хороши блюда из капусты при недостатке либо избытке витаминов, избыточном весе, атеросклерозе и подагре, болезненных бронхолегочных процессах, сердечно-сосудистых заболеваниях, кровотечениях, желчнокаменной болезни, воспалительных и травматических повреждениях кожи.

Осторожно, опасность! Капусту нельзя употреблять в пищу людям, страдающим гастритом, хроническим колитом, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки. При панкреатите противопоказана свежая капуста, особенно сорта с высоким содержанием сахара.

Чтобы капуста не стала ядом в прямом смысле этого слова, при покупке обратите внимание на кочерыжку. Если на ней черный ободок, на листьях – серые или рыжие пятна – значит, в капусте избыток нитратов. Кочан должен быть плотным. Исключение составляет ранняя, летняя, капуста: у нее кочан неплотный, но кочерыжка должна быть белой.

Лечебные рецепты

Алкогольное опьянение

● Чтобы избежать проявления алкогольной интоксикации, пить капустный рассол.

● Для отрезвления выпить сок капусты, сваренный с сахаром.

● Чтобы быстро не опьянеть, рекомендуется смешать по 2 части сока белокочанной капусты и сока кислого граната и 1 часть столового уксуса. Смесь вскипятить и выпить 1/4 стакана до приема спиртного.

Ангина

● Отварить в несоленой воде 300 г листьев свежей белокочанной капусты до размягчения, процедить, охладить до температуры 30–35 °C. В 1 стакан этого отвара добавить 3 чайные ложки меда, размешать и пить по 1/2 стакана 4 раза в день перед едой, пока не исчезнет боль в горле.

● Полоскать горло теплым капустным соком.

● Отвар белокочанной капусты смешать с отваром цветков ромашки в пропорции 1 : 1 и полоскать горло после еды.

● Смешать 1/2 стакана капустного сока с 1 стаканом лимонного сока и полоскать горло.

● Смешать 1 стакан капустного сока с 1 стаканом отвара сухих листьев эвкалипта и полоскать горло после еды.

● Приложить к шее несколько крупных мятых листьев белокочанной капусты и завязать мягким теплым шарфом.

Атеросклероз

● Приготовить свежий капустный сок и пить его по 1/2 стакана 3 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения – 1 неделя, затем сделать перерыв на 5 дней и возобновить прием сока еще на 10 дней. После месячного перерыва лечение повторить.

● Приготовить смесь из 1/2 стакана свежеприготовленного капустного сока, 1 столовой ложки лимонного сока и 2 чайных ложек меда, принимать смесь 2–3 раза в день за 1–2 часа до еды. Курс лечения – 2 недели, затем недельный перерыв и продолжение приема смеси еще в течение 2 недель. После месячного перерыва лечение повторить.

● В 1/4 стакана теплого капустного сока добавить 1/2 чайной ложки сахарного песка, перемешать и принимать 4–5 раз в день за 15–20 минут до еды. Полезно заедать приятный сок изюмом или курагой. Курс лечения – 10 дней, затем перерыв на 20 дней и снова 10-дневный курс. Этот способ лечения особенно подходит для больных с повышенным давлением.

Боли в суставах, перелом кости

● Прикладывать к пораженным местам свежие или сваренные в молоке капустные листья.

Бронхит

● Приготовить свежий капустный сок, добавить сахар (2 чайные ложки на 1 стакан сока). Пить 2 раза в день по 1 стакану как отхаркивающее средство.

Гепатит, гастрит с пониженной кислотностью, сахарный диабет

● Принимать теплый капустный рассол, начиная с 1–2 столовых ложек и постепенно увеличивая разовую дозу до 1/2 стакана, до еды 1–2 раза в день.

Гипотония

● Залить 1 столовую ложку измельченных свежих листьев капусты 1 стаканом кипятка, настоять 4 часа, процедить. Принимать по 1–2 столовые ложки настоя 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Глисты

● Употреблять семена капусты.
● Пить натощак по 1/2 стакана капустного рассола при лямблиях в печени.

Грипп

● В 1 стакан горячего капустного отвара добавить несколько мелко измельченных зубков чеснока, закрыть крышкой, настоять 30 минут и принимать по 2 чайные ложки 5–6 раз в день.
● Смешать 1/2 стакана капустного отвара и 1/2 стакана отвара шиповника, добавить 1 столовую ложку меда и пить по 1/3 стакана 3 раза в день после еды для профилактики во время эпидемии.

Дискинезия желчевыводящих путей

● Принимать 3 раза в день после еды по 1 стакану капустного рассола, смешанного в пропорции 1 : 1 с томатным соком.

Желтуха

● Пить ежедневно капустный рассол по 1 стакану каждые 3 часа.

Желчнокаменная болезнь

● Сделать очистительную клизму. Затем смешать 1/2 стакана капустного сока и 1/4 стакана слегка подогретого оливкового масла и выпить через 2 часа после последнего приема пищи перед сном. После этого сразу же лечь в постель, подложив под правый бок теплую (но ни в коем случае не горячую) грелку.

Запор

● Приготовить теплый капустный рассол и пить его по 1/2 стакана 4–5 раз в день при запоре с пониженной кислотностью желудочно-кишечного сока. Можно в рассол добавить дрожжи.
● Смешать теплый капустный рассол с соком редьки и пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день после еды при атонических запорах.

Кашель

● Пить капустный сок с сахаром, он является прекрасным отхаркивающим средством.
● Смешать 1/2 стакана капустного сока и 1/2 стакана морковного сока, добавить 1 чайную ложку сахарного песка и принять по 3–4 столовые ложки в течение дня.
● Смешать 1/2 стакана капустного сока с соком, полученным из 1 крупной черной редьки, добавить 2 столовые ложки сахара или меда и принимать по 2–3 столовые ложки за 30 минут до еды.
● Залить 1/2 стакана овсяной крупы 4 стаканами холодной воды и кипятить на слабом огне 5 минут, процедить отвар через сито, смешать с отваром или соком белокочанной капусты в равных частях. Принимать смесь по 3–4 столовые ложки 2–3 раза в день.

Мастит

● Прикладывать к воспаленной груди свежие капустные листья.

Миозит

● Для снятия болей в мышцах рекомендуется посыпать питьевой содой 2 листа белокочанной капусты, предварительно намыленных, и приложить их к больному месту в виде компресса, завязав сверху платком.

Мочекаменная болезнь, бессонница

● Залить 1 столовую ложку семян капусты 0,5 л воды, томить на водяной бане 30 минут, долить кипящей водой до исходного объема, охладить и пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 10–15 минут до еды или спустя 2 часа после еды и на ночь в течение 1–2 месяцев.

Насморк

● Закапывать в нос свежеприготовленный капустный сок по 2 капли в каждую ноздрю 2–3 раза в день.

Ожог, отморожение

● Делать компрессы из измельченных листьев капусты, смешанных с яичным белком.

Ревматоидный артрит

● Из белокочанной капусты (1 кг) нужно вынуть кочерыжку, затем смолоть кочан в мясорубке вместе с очищенными от сердцевины зелеными яблоками зимних сортов (1 кг). Добавить 1 стакан майского жидкого меда, 1 стакан перемолотых в мясорубке листьев подорожника. (Для приготовления листьев на зиму их надо смолоть, смешать с медом в пропорции 1 : 1 и поставить в холодильник.) Все хорошо перемешать и поставить в холодильник. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20–30 минут до еды. Курс – 2 месяца, затем сделать перерыв на 5 дней и вновь повторить курс, после второго курса сделать перерыв на 10 дней и опять повторить курс.

Туберкулез легких

● Пить 3 раза в день по 1/2 стакана теплого капустного сока с медом.

Хронические заболевания печени и желчных путей

● Пить по 1/2 стакана свежеприготовленного капустного сока за 30–50 минут до еды. Улучшение наступает примерно через неделю. При необходимости недельный курс повторяют, сделав перерыв на 3–4 дня.

● Смешать 1/2 стакана свежеприготовленного сока белокочанной капусты и 1/4 стакана капустного рассола и принимать в течение дня за 2–3 приема незадолго до еды в теплом виде. Курс лечения – 7–10 дней.

● Смешать 1 стакан капустного рассола и сок, выжатый из 8–10 свежих спелых помидоров. Пить по 1/2 стакана после завтрака, обеда и ужина. Улучшение обычно наступает через 2–3 месяца.

Цирроз

● Пить свежий капустный сок по 1/2 стакана в теплом виде 3 раза в день перед едой.

Цистит, хронический пиелонефрит

● Ежедневно пить свежий теплый капустный сок по 1/2 стакана 4 раза в день непосредственно перед едой. Курс – 2 недели, затем недельный перерыв и продолжение лечения еще 7–10 дней.

● Смешать 1/2 стакана теплого капустного сока и 1/2 стакана настоя свежих молодых березовых листьев (50 г измельченных листьев залить стаканом кипящей воды, настаивать под крышкой 1,5–2 часа, процедить). Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день перед едой. Курс лечения – 10–12 дней. При необходимости повторить прием после недельного перерыва. Можно принимать капустный сок и настой березовых листьев по отдельности: перед завтраком – 1/2 стакана сока, перед обедом – 1/2 стакана настоя, перед полдником – 1/2 стакана сока и перед ужином – 1/2 стакана настоя.

● Смешать 3–4 столовые ложки свежеприготовленного сока лесной земляники и 1/2 стакана сока белокочанной капусты. Принимать в теплом виде по 1 чайной ложке 3 раза в день в течение 8–10 дней.

Экзема

● Капусту сварить в молоке и, добавив отруби, делать примочки.

Язва двенадцатиперстной кишки, ожирение, запор

● В 1/2 стакана капустного сока, подогретого до температуры 30–35 °С, добавить 1 чайную ложку меда, размешать и принимать 3 раза в день за 15–20 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц. За это время обычно исчезает боль, нормализуется работа кишечника, проходят тошнота и изжога.

Косметические рецепты

Бородавки

● Смазывать бородавки свежим капустным соком.

Веснушки

● Пропитать капустным рассолом косметические салфетки и класть их на веснушки. Компрессы держать по 10 минут 3 раза в день.

● Маска из сока капусты и рябины, взятых в соотношении 1 : 1 и смешанных с простоквашей, помогает сделать веснушки бледнее и незаметнее. Маску наложить на 10–15 минут, а затем снять ватным тампоном.

Выпадение волос

● Приготовить смесь соков капусты, шпината и лимона в соотношении 1 : 1 : 1. Ополаскивать волосы.

Жирная кожа

● Рекомендуется протирать смесью из равного количества соков свежей капусты и огурцов.
● За 10–15 минут до умывания протирать кожу рассолом квашеной капусты.
● Свежеприготовленный цельный сок капусты или рассол наносят марлевым тампоном на предварительно прогретую горячим и влажным компрессом кожу лица 1–2 раза в неделю.
● Смешать 2 чайные ложки дрожжей с 2 чайными ложками сока свежей (или квашеной) капусты, доведя до густоты сметаны. Смесь поставить в горячую воду. При первых признаках брожения массу размешать и добавить 20 капель витамина А в масле, 20 капель витамина Е и 25 капель камфарного масла. Маску нанести на лицо на 15–20 минут. Перед нанесением маски кожу протереть соком капусты. Маску смыть влажным тампоном, снова протереть соком и дать высохнуть.
● Квашеную капусту слегка отжать и смешать с овсяным толокном, чтобы получилась кашица. Добавить на 100 мл теплой кипяченой воды 1/3 чайной ложки поваренной соли, перемешать. Подержать 15–20 минут и смыть чуть подкисленной водой. Можно кожуру одного яблока залить водой, когда постоит, ополоснуть лицо после маски.

Нормальная кожа

● Свежую капусту натереть на пластмассовой терке. К 1 чайной ложке капустной кашицы добавить 1 чайную ложку взбитого яичного белка, 1 чайную ложку толокна, 1 чайную ложку сметаны и все перемешать до получения однородной массы. Маску наложить на кожу лица и шеи на 15–20 минут, затем смыть теплой водой и ополоснуть холодной.
● Свежие листья капусты пропустить через мясорубку, кашицу смешать с яичным белком, взбив его. Накладывать на лицо и шею на 25–30 минут. Маска очищает, питает, тонизирует.

Перхоть

● Втирать в кожу головы капустный отвар.

Синяки

● Капустные листья смолоть в мясорубке, слегка отварить в молоке, выложить на салфетку и в теплом виде компресс прикладывать к синяку. Держать компресс 1 час, после чего синяки обмыть водой.

Сухая кожа

● Смешать 1/2 палочки дрожжей с 1 чайной ложкой меда и таким же количеством капустного сока, чтобы получилась мягкая масса. Оставить бродить в темном месте. Когда масса увеличится в объеме в 2–3 раза, нанести на лицо на 30 минут. Если за это время масса подсохнет, смочить ее соком капусты. Смыть водой или соком.

● Взять 1 столовую ложку сока свежей или квашеной капусты, взбить с 1 чайной ложкой яичного белка и добавить 1 чайную ложку сметаны. Маску наложить на лицо, держать 15–20 минут, затем смыть теплой водой.

● В 1/2 стакана капустного сока смочить слой ваты, марлевую салфетку или стираное полотно и наложить на лицо на 15–20 минут. По мере высыхания салфетку надо повторно увлажнить соком. Перед наложением маски лицо протереть сливками, сметаной или жирным кремом, а после снятия – сначала влажным, а затем сухим ватным тампоном. Процедура проводится 2–3 раза в неделю. Курс – 15–20 процедур. Такие же маски накладывают (на 15 минут через день) и при наличии на коже лица розовых угрей. Курс – 20–25 процедур.

● Смешать 1 чайную ложку капустной кашицы с 1 чайной ложкой желтка и добавить 1 чайную ложку любого растительного масла. В зимнее время капустную кашицу можно заменить рассолом и на его основе готовить маски для любой кожи.

Цыпки

● Делать ванночки для рук в теплом капустном рассоле. Боль перетерпеть. Держать руки в ванночке 5–10 минут, после чего вымыть водой, вытереть и нанести питательный крем.

Картофель

Многолетнее или однолетнее травянистое растение. Цветет в июле. Плоды созревают в августе.

Картофель – важнейший источник витамина С. Он богат лизином, лейцином, крахмалом, калием и сахарами (в основном сахарозой и глюкозой). Картофель содержит

легкоусвояемые белки, углеводы, почти все незаменимые аминокислоты и органические кислоты, пектиновые вещества, витамины B1, B2, B5, B7, B9, C, E, соли железа, калия, кальция, магния и фосфора.

Картофель помогает при гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гипертонии, стенокардии, атеросклерозе, отеках почечного и сердечного происхождения, нарушениях сердечного ритма, катарах верхних дыхательных путей, экземе и ожогах, а также при расстройствах пищеварения (изжога, горечь во рту, отрыжка, тошнота и рвота).

Осторожно, опасность! Картофель противопоказан при сахарном диабете и ожирении, а также при пониженной кислотности желудочного сока. При покупке обратите внимание на его цвет. Дело в том, что картофель содержит соланин – ядовитое вещество, которое может стать причиной тяжелого отравления. В больших дозах соланин угнетает центральную нервную систему и повреждает элементы крови. Проявления отравления соланином: рвота, одышка, сердцебиение, судороги. В тяжелых случаях возможна кратковременная потеря сознания. Большое количество соланина содержится в картофельной кожуре, а также в недозрелых клубнях зеленого цвета. Если картофель быстро темнеет на воздухе после того, как его разрезали, нежелательно употреблять его в пищу: пользы он не принесет, а вот аллергию вызвать может, особенно у детей.

Лечебные рецепты

Алкогольное опьянение

● Для отрезвления рекомендуется съесть натертый (желательно в кожуре) на мелкой терке сырой картофель.

Ангина

● Свежий картофельный сок отстоять 1 час, осторожно слить, соединить с клюквенным соком и пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

● Взять мелкий картофель (годятся клубни с ростками и даже картофельные очистки). Клубни тщательно промыть и варить в небольшом количестве воды, чтобы пар шел от картофеля, а не от воды, до появления типичного картофельного запаха. Вдыхать пар носом и ртом в течение 10–15 минут (можно добавить 2 таблетки валидола). После ингаляции надо сразу же лечь в постель, чтобы не переохладиться. Если воспалительные процессы протекают особенно остро, можно проводить процедуры утром и вечером.

Аритмия

● Периодически проводить «картофельные дни», употребляя преимущественно картофельный сок, картофельную воду или печеный картофель.

Артрит

● Пить отвар из-под картофеля утром натощак, затем днем и перед сном. Рекомендуется также съедать 1–2 картофелины – сырые, мелко измельченные на терке вместе с кожурой.

● К больным суставам приложить цельные картофельные клубни, а если опухли суставы пальцев рук, то картофелину перебирать в руке как мячик, а на ночь надевать на руку перчатку с картофелиной или привязать картофелину к больному суставу.

Варикозное расширение вен

● Места со вспухшими венами несколько раз в день примачивать соком свежего картофеля или накладывать повязки, смоченные в этом соке. Хорошо такую процедуру совмещать с употреблением сока картофеля.

Высокая температура

● Натереть на крупной терке 2 сырые картофелины. В полученную массу влить 1 столовую ложку уксуса и выложить ее на чистую тряпочку или марлю, сложенную в несколько слоев. Ткань должна быть достаточно широкой, чтобы в нее можно было завернуть протертый картофель. Готовый компресс наложить на лоб, а через некоторое время сменить его, приготовив свежий. Таким же образом готовится компресс из картофеля при ангине. Завернутый в ткань картофель положить на горло. Шею хорошенько укутать шарфом или платком.

Геморрой

● Пить сырой картофельный сок по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

● Для облегчения болей и снятия воспаления рекомендуется применять картофельные свечи. Можно перед процедурой посидеть 30 минут в теплой ванне, затем вставить в задний проход картофельную свечку, выструганную из сырого очищенного картофеля, величиной с палец (6–8 см). Для облегчения процедуры картофельную свечу можно смазать подсолнечным маслом. Ее можно оставлять на весь день – ходьбе она не мешает. Если потребуется сходить в туалет, то свечку следует выбросить, а после холодного подмывания ануса (а лучше холодного спринцевания прямой кишки малой клизмой 1/2 стакана воды) вставить свежую свечку. Если тщательно и аккуратно применять этот способ, то геморрой проходит за несколько дней, но процедуру следует делать в течение 10 дней. При необходимости курс лечения повторяют через 1–2 месяца.

● Натереть сырую картофелину, выжать сок в 1 столовую ложку и маленькой спринцовкой ввести в задний проход на ночь. Такую процедуру проводить в течение 10

дней. Сок выжимать обязательно из цельной картофелины (с кожурой).

● Кастрюлю емкостью 3–5 л заполнить картофельными очистками, залить водой так, чтобы очистки были только покрыты, и отварить. Вылить все содержимое в подходящий сосуд типа ночного горшка и, сев на него, принимать в течение 15–20 минут паровую «ингаляцию». Чтобы уменьшить отдачу тепла в окружающую среду и подольше сохранить таким образом пар, сосуд с очистками поставить в таз с горячей водой. При этом после дефекации следует обязательно подмываться холодной водой.

Гипертония

● Принимать 14 дней подряд натощак за 30 минут до еды, контролируя артериальное давление, 1 столовую ложку тертого сырого картофеля или раствор 15 г крахмала в 1/2 стакана кипяченой воды.

● Пить отвар из картофеля, сваренного в кожуре (1–2 стакана ежедневно), а также есть печеный картофель в мундире вместе с кожурой.

● Пить отвар или навар от картофельной шелухи: картофельные очистки тщательно промыть, залить кипятком, проварить 10 минут, настоять и пить по 2 столовые ложки 4 раза в день перед едой. Дозировку можно увеличить.

Интоксикация

● От интоксикации, вызванной отравлением солями тяжелых металлов, радионуклидов, промышленных ядов, принимать по 150–200 г сырого картофеля 1–2 раза в день натощак.

Кашель

● Горячий картофель в мундире разрезать, приложить к груди, смазанной скипидаром.

● Отварить в мундире 4–5 картофелин, но так, чтобы они не разварились. Наложить на грудь или спину несколько листов бумаги, а на них разместить разрезанный пополам горячий картофель. Сверху укутаться. По мере остывания листы бумаги вытаскивать. Эту процедуру проводить по вечерам.

● Прикладывать разрезанные горячие картофелины к горлу при горловом кашле.

● Отварить кусочки картофеля (или очистки), слить воду, выложить их в двойной полиэтиленовый пакет, завязать, затем завернуть в полотняное полотенце (2–3 слоя) и зафиксировать на груди. Следить за тем, чтобы не обжечься. Прогревать грудь 1 час. Несколько таких процедур – кашель и хрипота проходят. Картофель «берет» на себя негативное поле болезни, а мягкое тепло способствует хорошей циркуляции крови в больной области. Этот метод особенно хорош для ребенка-аллергика, которому противопоказаны горчичники.

Метеоризм

● Ежедневно натощак пить по 1 стакану сырого картофельного сока, после этого 1 час ничего не есть, желательно лежать 30 минут. Курс лечения – 10 дней.

Насморк, синусит

● Отварить картофель в мундире, слить воду. Укутаться и дышать над паром картофеля. Картофель дополнительно можно размять.

● Горячую картофелину быстро катать по лбу, носу, ушам, а потом разрезать и приложить одну половину ко лбу, а другую – к крыльям носа. Можно за день «прокатать» таким образом 3–4 картофелины. После процедуры на лоб обязательно надеть повязку из мягкой шерстяной ткани.

Обморожение

● При покраснении кожи рук от мороза достаточно несколько раз подержать руки в теплой картофельной воде.

● Для лечения обмороженных участков кожи на лице используется картофельный компресс. Сваренные в кожуре клубни надо быстро размять и сразу же, пока пюре достаточно горячее, на кусочке марли или тряпочки приложить к пораженному месту. Держать компресс, пока он не остынет, а затем несколько раз протереть отмороженный участок ватой, смоченной в разбавленном водой лимонном соке.

Ожог

● Натереть на терке очищенную от кожуры картофелину. Полученную массу нанести на марлевую салфетку, сложенную в 4–5 раз, и прибинтовать ее к пораженному участку кожи. Через 2 часа картофельную массу снять и заменить свежей.

● Сразу же после ожога кипящим маслом или раскаленной сковородой, а также после обваривания кипятком прикладывать к больному месту свежий картофель. Картофелину следует разрезать вдоль и приложить к месту ожога. Накладывать каждые 2–3 минуты новые дольки картофеля, пока боль не ослабнет. Благодаря картофелю на месте ожога даже не появятся волдыри, смягчится боль, и рана покроется защитным слоем крахмала.

● Прикладывать к пораженному месту мякоть тертого сырого картофеля, чуть отжав и завернув в хлопчатобумажную ткань. Проводить эту процедуру нужно несколько раз в день и на ночь, сочетая примочки и компрессы с приемом сырого картофеля внутрь.

● Места ожога несколько раз в день смачивать соком свежего картофеля или накладывать повязки, смоченные в этом соке. Хорошо такую процедуру совмещать с питьем сока картофеля, беря из порции часть сока для смазывания ожога.

● Присыпать ожог картофельным крахмалом, смешанным с питьевой содой в соотношении 1 : 1.

● На пораженное место наложить компресс из остуженного овсяного киселя, смешанного с картофельным крахмалом.

● При ожоге пищевода едкими веществами необходимо как можно скорее приготовить

картофельный сок (в соковыжималке или мясорубке) и выпить сразу 1/2 стакана и спустя 30–40 минут – еще 1/2 стакана.

● При ожоге кожи лица рекомендуется сделать картофельную маску: отварить картофель в мундире, очистить, растереть со сметаной и полученную теплую кашицу нанести на лицо.

Остеохондроз

● Взять в равных пропорциях тертый сырой картофель и мед, кашицу положить на салфетку и приложить к позвоночнику на 2 часа. Боль проходит.

Отеки

● Прикладывать к отечным местам компрессы из тертого сырого картофеля или тонко нарезанные ломтики сырого картофеля.

Пониженная потенция

● Есть печеный картофель.

Почечная колика

● При возникновении почечной колики больному полезна теплая ванна в течение 20 минут. После ванны лечь в постель и положить на живот припарку из размятого, сваренного в кожуре картофеля.

Пневмония

● Вымыть 4 средние картофелины, вырезать глазки, но не чистить, а нарезать кубиками, добавить 2 столовые ложки семян льна, измельченную в кашицу головку чеснока, залить все 1 л воды и варить в закрытой посуде на слабом огне 20 минут. После охлаждения до температуры 30 °С использовать отвар для клизм. Клизму ставить 2 раза в день до полного выздоровления.

Простуда

● Делать ингаляции над отваренным картофелем. В кастрюлю с водой положить картофельную кожуру, варить и дышать над паром в течение 10 минут. Процедуру проводить ежедневно 1–2 раза в сутки до излечения.

● При высокой температуре наложить на лоб компресс из картофеля – жар спадет в течение 1 часа. Компресс готовят следующим образом: на крупной терке натереть 2 сырые

картофелины с кожурой, добавить 1 столовую ложку уксуса, завернуть полученную массу в чистую тряпочку или марлю.

Ревматизм

● Натереть 1 кг сырого картофеля (лучше розового). Сложить вдвое полотняную ткань, размазать на ее середине картофельную кашицу, сложить, обмотать больное место. Сверху хорошо обвязать чем-нибудь теплым. Укрыть больного на всю ночь одеялом. Компрессы делать через день. Одновременно ежедневно внутрь принимать на ночь 5 капель осинового дегтя, разведенного в 1/4 стакана водки. Пить в течение 1,5 месяцев. Применяется при ревматических болях.

● Хороший эффект дает совмещение наружного использования картофеля с приемом сырого картофельного сока – не менее 1/2 стакана в день. Курс – 1 месяц, иногда для закрепления лечения проводят повторный курс после недельного перерыва.

● Сварить бульон из картофельной кожуры, пить его и ставить компрессы на больные места.

Рожистое воспаление

● Прикладывать к пораженным рожей участкам компресс из картофельного крахмала на вате.

Снижение зрения

● Залить 1 столовую ложку ростков клубней картофеля, проросших в погребе, 1 стаканом водки. Настаивать 1 неделю. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Стоматит

● К воспаленным деснам прикладывать сырой картофель, растертый в кашицу или нарезанный ломтиками.

Судороги

Болезненные мышечные судороги происходят из-за потери калия, поэтому надо включать в рацион больше картофеля (желательно готовить печеный картофель), который богат этим элементом.

Тонзиллит хронический

● Сварить 1 столовую ложку цветков картофеля в 1 стакане воды. Этим отваром полоскать горло 3 раза в день в течение 10 суток. Сделать перерыв на 1 месяц и повторить курс.

Туберкулез легких

● Употреблять в пищу картофель, приготовленный цельным в кожуре, а также с июля по февраль пить сок сырого картофеля.

Укусы насекомых

● Приложить к месту укуса дольку сырого картофеля, зуд от укуса скоро пройдет.

Фурункул

● Прикладывать к фурункулу поочередно печеный лук и печеный картофель – для созревания фурункула.

Эмфизема легких

● Зеленую ботву картофеля натереть и выжать сок. Сок пить, начиная прием с 1/2 чайной ложки и доводя до 1/2 стакана.

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, головная боль, спастический запор

● Натереть сырой картофель, отжать сок. Пить по 1/2 стакана за 1 час до еды, после чего лежать, не вставая, 30 минут. Курс лечения – 1 неделя, затем сделать перерыв на 1 неделю и снова неделю пить сок.

● Выпить утром натощак 1/2 стакана картофельного сока с 1 столовой ложкой меда и на ночь (тоже на голодный желудок) 3/4 стакана картофельного сока с медом.

● Картофель очистить, нарезать кубиками и сварить без соли. Пить по 1/2–1 стакану отвара 3 раза в день за 30 минут до еды.

● Вдыхать пары€ картофеля в мундире.

● Прикладывать разрезанные, сваренные в мундире клубни картофеля к груди, смазанной скипидаром или козьим жиром.

Косметические рецепты

Бородавки

● Разрезать сырую картофелину пополам и приложить срезом к бородавке, затем обе половинки соединить вместе и закопать, но закопать так, чтобы картофель не пророс. Некоторые современные целители рекомендуют картофелину не закапывать, а положить в морозилку. Через несколько дней бородавка исчезнет.

Заусенец

● Если надорванный заусенец начал нарывать, то следует взять картофельные очистки и белой стороной приложить к пальцу, обвязав его. За день несколько раз сменить картофельную обертку.

Мешки под глазами

● Прикладывать к глазам разрезанную пополам теплую картофелину, сваренную с кожурой. Держать 30 минут. Желательно в это время лежать.

Мозоли

● От застарелых мозолей можно избавиться, если в течение недели прикладывать к ним кашицу из сырого тертого картофеля.

Морщины

● Морщинки вокруг глаз помогает убрать маска из картофельного пюре, смешанного с разваренной фасолью.
● При ранних морщинах шеи рекомендуется к 2 столовым ложкам мягкого теплого картофельного пюре добавить 1 чайную ложку жидкого меда, быстро перемешать. Наложить на кусок ткани и обернуть шею. Прикрыть вощеной бумагой и забинтовать или перевязать косынкой. Такой компресс держать не менее 30–40 минут, затем смыть водой комнатной температуры. Компресс можно применять 2–3 раза в неделю.
● Крупный клубень сварить в кожуре, очистить и размять. В теплое картофельное пюре добавить 1 столовую ложку теплого молока. Полученную массу разогреть на водяной бане. Горячую массу тонким слоем нанести на лицо, накрыть плотной салфеткой или полотенцем и оставить на 15–20 минут. После процедуры, если кожа сухая, аккуратно снять маску льняной салфеткой, смоченной горячим (40–45 °C) молоком, если жирная – прохладной кипяченой водой. Нанести питательный крем, который соответствует типу кожи. После такой картофельной маски кожа становится упругой, гладкой, нежной, исчезают морщинки.
● При стареющей, сухой, вялой, дряблой коже в теплое картофельное пюре добавить 1 желток и 1 столовую ложку молока. Маску наносят на лицо и шею и затем смывают

настоем мяты и цветков липы, взятых в равных частях.

● Натереть сырой картофель, смешать его в равных частях с пшеничной мукой и молоком и нанести на кожу лица и шеи. Этой маской пользуются многие американские актрисы, стремящиеся избежать даже мелких признаков увядания кожи.

Кориандр посевной, кинза

Травянистое однолетнее овощное растение высотой 30–70 см. Содержит эфирное кориандровое масло – 1,2 %. В качестве лекарства используют листья, цветки и семена. Собирать семена начинают во второй половине августа, когда плоды уже побурели, а листья лучше заготавливать до фазы бутонизации.

В народной медицине используется как потогонное, мочегонное и ветрогонное средство. Показан для улучшения пищеварения и снятия боли при гастрите и язвенной болезни желудка. Обладает противовоспалительным действием.

Лечебные рецепты

Ангина, тонзиллит

● Залить 1 чайную ложку измельченной зелени кориандра 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 20 минут, процедить. Полоскать горло теплым настоем.

Метеоризм

● Добавить 1–2 капли эфирного масла кориандра в 1 столовую ложку меда. Съесть после еды. Повторить через 6–7 часов.

Обильные менструации

● Выжать сок из травы кориандра. Принимать его по 2–5 мл на каждый килограмм веса. Свертываемость повышается через 1–1,5 часа после приема и держится 5–6 часов.

Снижение потенции и фригидность

● Залить 2 чайные ложки семян кориандра 1 стаканом воды, хорошо размешать. Пить такой раствор ежедневно, до полного излечения.

Лук репчатый

Двулетнее растение. Лук убирают в конце августа–начале сентября, когда его перья начинают желтеть и опадать. Перед тем как положить на хранение, лук прогревают от 6 до 8 часов при температуре 30–40 °C.

Лук содержит каротин, белки, сахар, минеральные соли и эфирные масла, витамины B1, B2, B3, B6, E, C и другие. Фитонциды лука уничтожают дизентерийную, дифтерийную и туберкулезную палочки, стрептококки и другие болезнетворные микробы.

Лук стимулирует сердечную деятельность, снижает уровень сахара в крови и нормализует кровяное давление, увеличивает эластичность и прочность сосудов, активизирует работу желудочно-кишечного тракта, изгоняет глистов. Его используют при лечении ларингита, гриппа и бронхиальной астмы, артрита, вегетососудистой дистонии, атеросклероза, желчнокаменной болезни и геморроя. Он полезен при заболеваниях мочеполовой системы, сахарном диабете, онкологических заболеваниях. Лук просто необходимо включать в пищевой рацион в период полового созревания и при умственном переутомлении. Зеленый лук является легким слабительным и мочегонным средством.

Осторожно, опасность! Лук не рекомендуется употреблять при гастритах в стадии обострения, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, ишемической болезни сердца, нарушениях сердечного ритма, панкреатите.

Лечебные рецепты

Ангина

● Выдавить сок из луковицы и принимать его сразу же по 1 чайной ложке 3 раза в день.

● Смешать натертые лук и яблоко, добавить мед по вкусу. Принимать по 2 чайные ложки 2 раза в день.

● Смешать лук, растертый в кашицу, в соотношении 1 : 1 с медом. Принимать луково-медовую смесь по 1 чайной ложке 3–4 раза в день за 15–20 минут до еды. Смесь будет более эффективной, если использовать луковый сок.

● Отварить 3 чайные ложки измельченной шелухи лука в 1 стакане воды. Настаивать 4 часа, полоскать горло.

● Полоскать горло настоем луковой шелухи: 3 чайные ложки на 0,5 л воды.

● Вдыхать пар горячего печеного лука.

● Натереть на мелкой терке репчатый лук, накрыться с головой махровым полотенцем, закрыть глаза и вдыхать пары€ лука в течение 10–15 минут попеременно ртом и носом. Оставшуюся кашицу поставить возле больного. Эту процедуру повторять несколько раз в

день.

Осторожно, опасность! Это средство не рекомендуется страдающим бронхоспазмом.

Артрит

● Луковицу натереть, разложить тонким слоем на салфетку, закрыть вторым слоем ткани и приложить к больному суставу, сверху завязать теплым шарфом.

● Смешать 250 г измельченного лука со 100 г меда, залить 0,5 л сухого белого вина, настоять в течение 2 суток в темном прохладном месте, периодически взбалтывая. Процедить и принимать по 2–3 столовые ложки в день.

● Очистить и измельчить 3 луковицы, варить в 1 л воды 15 минут после закипания. Процедить и пить по 1 стакану перед сном. Этот рецепт также помогает при бессоннице.

Атеросклероз

● Луковицу натереть, засыпать 1/2 стакана сахарного песка, настаивать сутки. Принимать по 1 столовой ложке через 1 час после еды 3 раза в день.

Бронхит

● Измельчить луковицу, добавить 3 столовые ложки меда, залить 1/2 стакана воды, поставить на медленный огонь и варить 5 минут, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 чайной ложке 4 раза в день.

● Вынуть сердцевину у луковицы и засыпать туда сахарный песок. Пить получившийся луковый сок ежедневно по 1 чайной ложке.

Геморрой

● Налить в кастрюлю 2 л молока, опустить в него 5 молодых луковиц, поставить на слабый огонь и варить в течение 2 часов. Приспособить стульчак так, чтобы можно было сидеть над кастрюлей, по пояс укрывшись одеялом, и прогревать задний проход паром. Необходимо ежедневно повторять процедуру в течение 5 дней.

● Подогреть на сковороде 0,5 л растительного масла, дочерна обжарить в нем измельченную луковицу, процедить через несколько слоев марли. В теплом масле растворить 100 г пчелиного воска. Полученной мазью смазывать болезненные места.

Глисты

● Съедать натощак по 2–3 луковицы острого сорта для изгнания аскарид.

● Измельчить луковицу, залить 1 стаканом кипятка, настаивать ночь, процедить. Пить

по 1/2 стакана настоя в день в течение 3–4 дней.

Гипертония

● Измельчить 2–3 небольшие луковицы, залить 0,5 л спирта или водки и настаивать в течение 7 дней в темноте при комнатной температуре. Принимать по 1 чайной ложке настойки, разведенной в 3 столовых ложках воды, натощак.

Грипп

● При начавшейся эпидемии гриппа или в ее преддверии обязательно включить в свой рацион лук. Можно использовать лук со сметаной: 1 столовая ложка мелко накрошенного лука и 1 столовая ложка сметаны.

● Натереть на мелкой терке луковицу, залить 0,5 л горячего молока, настоять ночь, утром процедить и пить полученный настой в течение дня за 15 минут до еды.

● Натереть лук и отжать сок. Скрутить тоненькие жгутики из марли или ваты, смочить их в соке и аккуратно ввести в каждую ноздрю. Держать по 15 минут 3 раза в день.

● Разрезать луковицу и выдыхать пары широко открытым ртом 3–4 раза в день.

● Залить 1 столовую ложку растертого в кашицу лука 1 стаканом кипятка и настоять в течение 2 часов. Добавить в настой 1 столовую ложку меда и этой смесью промывать полость носа и глотки 5–6 раз в день.

● В качестве профилактики гриппа закапывать в нос свежевыжатый луковый сок с морковным соком и растительным маслом в сочетании 1 : 1 : 1 по 2–3 капли 3 раза в день.

● Приготовить настой лука (1 : 20) и смешать его пополам с медом. Полученным раствором промывать полость носа и глотки 3–5 раз в день в период эпидемии гриппа.

● При начавшемся заболевании натереть на терке 50 г репчатого лука, добавить 2 столовые ложки столового уксуса, все смешать и отжать через марлю. К полученному настою добавить 4 столовые ложки меда. Принимать по 1 чайной ложке каждые полчаса.

Дискинезия желчевыводящих путей

● Измельчить 300 г лука, добавить 2 столовые ложки сухих измельченных листьев полыни, 100 г меда, залить все 3,5 стакана вина. Настаивать смесь в течение 20 дней в темном прохладном месте, периодически встряхивая. Процедить, принимать по 1/4 стакана настоя 3 раза в день до еды.

Запор

● Принимать 3 раза в день по 1 чайной ложке кашицы из натертого лука.

Зубная боль

● В больной зуб вложить тампон, смоченный в луковом соке.

Импотенция

● Страдающим импотенцией желательно съедать вечером 1–2 небольшие головки репчатого лука или принимать настой: 2–3 измельченные луковицы залить 400 мл воды и пить по 100 мл 3 раза в день.

Кашель

● Смешать 0,5 кг лука, 50 г меда, 2 стакана сахара. Лук измельчить, добавить 1 л воды, мед и сахар, кипятить на слабом огне в течение 3 часов. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день.

● Залить 2 очищенные луковицы 0,5 л молока, поставить на огонь и довести до кипения. Пить отвар теплым 3–4 раза в день.

● Полезно есть лук, поджаренный на сливочном масле и смешанный с медом.<

> ● При сильном кашле взять бутылку, наполнить ее кашицей из лука, закрыть. Всю бутылку обмазать тестом и поставить в духовку. Как только запечется корочка, духовку отключить, подождать, пока остынет, потом снять тесто и бутылку открыть. Этим средством можно лечить даже грудных детей, давая им 1/2 чайной ложки средства при гриппе и кашле, взрослым давать по 2 столовые ложки 3–4 раза в день после еды.

● Растереть 1 крупную луковицу в кашицу и смешать с 2 столовыми ложками гусиного жира. Втирать перед сном смесь в грудь и шею, завязать теплым платком. Утром необходимо съесть 1 столовую ложку этой смеси. Лечение проводить в течение нескольких дней.

Мочекаменная болезнь

● Залить 40 г мелко нарезанного лука 0,5 л водки, настаивать 1 неделю. Принимать по 1 чайной ложке настойки, запивая водой.

Насморк

● Натереть лук, выложить кашицу в стакан, накрыть сверху воронкой из плотной бумаги, стакан поставить в тарелку с кипятком. Вдыхать пары лука поочередно каждой ноздрей.

● Тертую мякоть луковицы залить стаканом горячего растительного масла, настоять, укутав, 6–8 часов, процедить. Этим маслом обрабатывать слизистую носа при остром и хроническом насморке.

● Эффективное действие может оказать вдыхание носом дыма сжигаемой луковой шелухи. Делать это надо 2–3 раза в день по 5–6 минут.

● Смешать лук, растертый в кашицу, в соотношении 1 : 1 с медом. Принимать луково-

медовую смесь по 1 чайной ложке 3–4 раза в день за 15–20 минут до еды. Смесь будет более эффективной, если вместо кашицы использовать луковый сок.

● Приготовить мазь следующего состава: сок лука, мякоть листа алоэ, корнеплод цикламена, мед, мазь Вишневского (продается в аптеке). Все эти компоненты взять в равных объемах и тщательно перемешать. Хранить мазь в плотно закрытой посуде в холодильнике. При употреблении подогревать до температуры 36–37 °С. В этой мази нужно смочить тампоны и на 30 минут вложить в каждую ноздрю. Лечение проводить до наступления заметного улучшения.

Ожог

● Сварить 1 луковицу, измельчить ее, смешать с льняным маслом в соотношении 1 : 1. Прикладывать к месту ожога. Менять компресс каждые 12 часов.

Подагра

● Смешать 300 г измельченного лука, 200 г измельченного чеснока, 500 г размятой клюквы. Настаивать в темном месте под крышкой в течение суток. Затем добавить 1 кг меда и еще раз все вымешать. Принимать по 1 чайной ложке настоя 3 раза в день за 20 минут до еды.

Простуда

● Натереть ступни свежеразрезанной луковицей и надеть шерстяные носки. Хорошо укутаться.

Раны

● Накладывать кашицу из натертого лука на долго не заживающие гнойные раны.

Растяжение связок

● Испечь 1 крупную луковицу, размять и смешать с сахаром в соотношении 10 : 1. Смесь положить на салфетку и привязать ее к пораженным связкам на 5 часов.

Снижение остроты зрения

● Лук нарезать и залить холодной водой в соотношении 1 : 4. Настаивать сутки в закрытой банке, пить по 1/2 стакана 3 раза в день в течение 1 недели.

Старение организма

● Добавить к 100 г лука 100 г меда, залить 3,5 стакана виноградного вина, дать настояться в течение 2 недель, процедить. Принимать ежедневно по 3 столовые ложки.
● Лук растереть в кашицу и смешать в пропорции 1 : 1 с медом. Принимать по 1 столовой ложке утром и вечером в течение 2 месяцев. Помогает при склерозе сосудов головного мозга.

Ушиб

● Измельчить 1 луковицу, добавить 1 столовую ложку меда и перемешать. Поместить на водяную баню и нагревать до тех пор, пока мед не растворится. Нанести смесь на ткань и приложить к ушибу. Держать компресс по 2 часа 3 раза в день.

Фурункул

● Спечь луковицу и срезом прикладывать к фурункулу, чтобы он быстрее созрел.

Косметические рецепты

Бородавки

● Удалить у луковицы сердцевину и засыпать туда соль. Дать настояться. Смазывать получившейся жидкостью бородавки 2 раза в день.

Веснушки

● Веснушки значительно бледнеют и становятся менее заметными, если протирать лицо соком репчатого лука 2 раза в день – утром и вечером.

Выпадение волос

● Лук измельчить, отжать сок, втирать в кожу головы. После процедуры голову обвязать полотенцем и ходить так 1 час, после чего вымыть голову с мылом. Через 2 дня процедуру повторить.

Жирная кожа

● Выжать сок из двух головок репчатого лука, к кашице добавить столовую ложку лимонного сока. Маску наложить на лицо на 20 минут, затем смыть теплой водой и сполоснуть холодной. Такая маска великолепно сушит кожу, впитывает ее выделения.

Мозоль

● Смешать 2 части лукового сока и 1 часть столового уксуса, проварить на медленном огне под крышкой в течение 10 минут, охладить. Смазывать отваром мозоль.

● Измельчить в кашицу перья зеленого лука, кашицу прикладывать к мозолям.

● Прикладывать к мозолям на ночь луковую шелуху, вымоченную в течение 15 дней в уксусе. Обычно достаточно повторить процедуру несколько раз.

● Старые мозоли вылечиваются, если прикладывать к ним в течение недели кусочек горячей печеной луковицы.

Морщины

● Восстановить эластичность кожи и уменьшить количество морщин, по крайней мере, сделать их менее заметными, поможет такая маска: смешать по 30 г лукового сока, меда, воска, сока луковицы белой лилии и нагреть в глиняной посудине до полного расплавления воска. Затем смесь охладить и протирать ею лицо утром и вечером, перед сном. Избыток снять салфеткой. Воск хорошо впитывается кожей, придает ей гладкость и нежность.

Окраска волос

● Светловолосым, русым красавицам и красавцам можно посоветовать для окраски волос отвар луковой шелухи. Отваром сполоснуть волосы после мытья. При этом они приобретут яркий золотистый оттенок. Если волосы не прокрасились, процедуру повторять до тех пор, пока не появится нужный оттенок. Этим отваром особенно хорошо подкрашивать поседевшие белокурые волосы. Готовить отвар так: 30–50 г луковой шелухи кипятить в стакане воды 20 минут.

Пигментные пятна на коже

● Измельчить луковицу и отжать сок. Смочить в соке ватный тампон и протереть места на коже, где есть пятна. Дать соку подсохнуть и нанести слой сметаны. Выдержать в течение 10 минут, смыть теплой водой.

Любисток

Травянистое многолетнее овощное растения высотой до 200 см. Цветет в июне–июле, плоды созревают в августе–сентябре.

Корни содержат 1 % эфирного масла, смолы, ангеликовую кислоту, фурокумарин бергаптен; обладают антибактериальной активностью. Их используют в лечебных целях и собирают поздней осенью. Корни оказывают мочегонное, желчегонное, ветрогонное, обезболивающее, отхаркивающее, противосудорожное действие. Способствуют повышению потенции.

Осторожно, опасность! Беременным использовать препараты из любистка не рекомендуется.

Лечебные рецепты

Головная боль

● Листья любистка смять и приложить ко лбу и вискам.

Задержка мочи, отеки, подагра

● Залить 2 столовые ложки измельченного корня любистка 3 стаканами воды, нагревать на слабом огне до кипения, кипятить 10 минут, настаивать 1 час, затем процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Кашель

● Корень любистка измельчить, залить кипятком, поставить на огонь и кипятить 5 минут. Принимать 1 раз в день с медом.

Повышенная нервозность, боли в области сердца, бессонница

● Залить 1 столовую ложку измельченных корней любистка 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивать при комнатной температуре 4 часа. Процедить. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день.

Раны

● Залить 1 столовую ложку измельченных корней любистка 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 4 часа, процедить. Обмывать рану 2 раза в день.

Скудные менструации или их отсутствие (аменорея)

● Измельчить корни любистка, залить 3 стаканами воды. Отваривать на медленном огне 10 минут, настаивать 4 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Отвар не только усиливает менструацию, но и помогает снять болевой синдром.

Снижение аппетита

● Истолочь сухой корень любистка в порошок и принимать его по 0,5–1 г перед едой.

Косметические рецепты

Выпадение волос

● Залить 2 столовые ложки измельченных высушенных корней 3 стаканами воды, довести до кипения на медленном огне, кипятить 10 минут, настаивать 1 час, процедить. Ополаскивать волосы после мытья головы.

Мелисса лекарственная

Травянистый многолетник, достигающий в высоту 60 см. Цветет в июне–сентябре. Мелисса имеет лимонный запах.

Листья содержат эфирное масло (до 0,3 %), аскорбиновую кислоту, каротин, слизь, смолы, дубильные вещества, кофейную, олеаноловую и урсоловую кислоты. Используют листья и верхушки побегов с цветками. Собирать их надо во время цветения. Мелисса обладает ветрогонным, успокаивающим, противосудорожным, болеутоляющим, снижающим артериальное давление действием. Усиливает деятельность желудочно-кишечного тракта, подавляет тошноту и рвоту. Предохраняет от укуса пчел.

Лечебные рецепты

Астма

● Залить 4 столовые ложки листьев и цветки 2 стаканами кипятка, настаивать 4 часа в закрытой посуде, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Заболевания десен

● Залить 2 столовые ложки измельченной травы мелиссы 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде, затем процедить. Полоскать этим настоем рот.

Недостаточная лактация

● Залить 5 г травы мелиссы 1 стаканом кипятка. Настаивать 1 час. Принимать в течение дня.

Обморок

● При часто повторяющихся обмороках нервного происхождения пить чай из высушенных трав мелиссы, зверобоя, цветков липы.

Повышенное беспокойство

● Залить 1 столовую ложку сухих измельченных листьев мелиссы 1 стаканом кипятка. Настаивать под крышкой. Пить во второй половине дня.

Стенокардия

● Залить 3 г сушеной мелиссы 1 стаканом кипятка. Настаивать 1,5 часа, процедить. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день.

Морковь

Двулетнее травянистое растение. Содержит глюкозу, фруктозу и сахарозу, каротин, витамины B1, B2, B5, C и D, жирные и эфирные масла, ферменты, пектиновые вещества, органические кислоты и аминокислоты, минеральные соли бария и бора, йода, калия и кальция, магния и марганца, меди и цинка.

Обладает противовоспалительным, пото– и мочегонным, слабительным и противоглистным, спазмолитическим, ранозаживляющим и противоопухолевым

действием. Морковь регулирует обмен веществ и способствует кроветворению, увеличивает количество прибывающего молока у кормящих матерей, повышает жизненный тонус и уменьшает восприимчивость к инфекциям.

На Руси морковью с давних времен лечили болезни печени, сердца, улучшали с ее помощью зрение. Полезные свойства моркови были описаны в «Домострое», а также во многих травниках и лечебниках.

Осторожно, опасность! Не рекомендуется употребление моркови при обострениях гастрита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, почечнокаменной болезни, колите и энтерите, сахарном диабете. Повышенное содержание витамина А также является противопоказанием к лечению морковью.

Морковь непригодна к употреблению, если ее кожура шершавая (это бывает от того, что она «перекормлена» удобрениями) или видны черные точки, загнившие кончики и вершки.

Лечебные рецепты

Ангина

● В 1 стакан свежего морковного сока добавить 2–3 зубчика натертого чеснока и выпивать за 40 минут до еды 2 раза в день в течение 2–3 дней. При этом следует соблюдать постельный режим даже после нормализации температуры.

Воспаление верхних дыхательных путей и охриплость голоса

● Свежевыжатый морковный сок смешать с горячим кипяченым молоком и медом в соотношении 5 : 5 : 1, настоять 5 часов и пить по 1/4 стакана 4–6 раз в день как дезинфицирующее и отхаркивающее средство.

Варикозное расширение вен

● Залить 2 столовые ложки сушеной ботвы моркови 0,5 л кипятка, настаивать 8–10 часов. Пить в теплом виде по 1/3 стакана 4–5 раз в день за 20 минут до еды в течение 1–2 месяцев.

Запор

● Есть сырую тертую морковь. Или пить чай из морковной ботвы (можно использовать как свежую, так и высушенную).

Импотенция

● Есть тертую морковь, сваренную в молоке.

Инфаркт миокарда

● В первые дни заболевания инфарктом миокарда рекомендуется 2 раза в день пить сок моркови с растительным маслом: 1/2 стакана сока и 1 чайную ложку растительного масла.

● Свежеприготовленный морковный сок – хорошее средство для восстановления сил после инфаркта. Пить его можно по 1/2–1 стакану 3 раза в день до еды. В период восстановления желательно совмещать морковную сокотерапию с употреблением слабоконцентрированного настоя плодов боярышника вместо чая.

Малокровие

● Смешать 1/2 стакана свежего сока моркови, 1/2 стакана молока и 2 желтка свежих куриных яиц. Принимать за 40 минут до еды.

Мастит

● Натереть морковь и полученную кашицу наложить на грудь, привязать. Менять повязки 2–3 раза в сутки.

Молочница

● При молочнице у детей смазывать им рот морковным соком, смешанным с медом.

Мочекаменная болезнь, желчнокаменная болезнь, атеросклероз

● Пить морковный сок ежедневно по 1 столовой ложке 3 раза в день в течение 4 месяцев.

● Пить по 1/2 стакана смеси морковного, свекольного и огуречного соков 3–4 раза в день. Одновременно рекомендуется пить сок 1 лимона, разведенного 1/2 стакана воды. Курс лечения – 1–2 недели.

Насморк

● Смешать в равных частях соки моркови и листьев алоэ. Капать по 3 капли в каждую ноздрю 4–5 раз в день.

● Смешать 3 части свежеприготовленного морковного сока, 3 части растительного масла и 1 часть чесночного сока. Закапывать полученную смесь по 3–5 капель в каждую ноздрю 3–4 раза в день.

● К свежевыжатому морковному соку и растительному маслу в соотношении 1 : 1 добавить несколько капель лукового сока, смешать. Закапывать в нос несколько раз в день.

Отставание в росте у детей

● Ежедневно есть по 200 г тертой моркови со сметаной.

Почечнокаменная болезнь

● Залить 1 столовую ложку мелкодробленой высушенной моркови 1 стаканом крутого кипятка и настоять в термосе 7 часов. Процедить через несколько слоев марли и пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 1 час до еды.

Стоматит

● Полоскать рот 3 раза в день свежеприготовленным морковным соком. Сок можно разбавить водой в соотношении 1 : 1.

Стенокардия

● Залить 1 столовую ложку семян моркови 1 стаканом воды, кипятить 1 минуту, настаивать 2 часа в теплом месте или в термосе. Процедить. Принимать по 3 столовые ложки 3 раза в день.

Туберкулез легких, снижение остроты зрения

● Морковь очистить, натереть, отжать сок. Смешать 1 стакан сока и 1 чайную ложку меда. Выпить сразу после приготовления.

Энтероколит

● Свежевыжатый сок моркови пить по 1/3 стакана 2 раза в день, утром и вечером, натощак. Детям давать по 1 столовой ложке 2 раза в день. Показан при поносе.

Косметические рецепты

Выпадение волос

● Для укрепления волос и придания им блеска втереть в кожу головы 1 столовую ложку морковного сока с добавлением 10 капель сока лимона.

Жирная кожа

● Тертую морковь смешать со взбитым в крепкую пену белком, добавить муку до образования кашицеобразной массы. Маску нанести на лицо и шею на 20 минут.

● При жирной, бледной, покрытой угрями коже лица натереть на мелкой терке крупную сочную морковь и полученную кашицу нанести на лицо на 20 минут. Если морковь слишком сочная, в кашицу добавить небольшое количество муки.

Потливость кожи

● Если кожа сильно потеет, будет актуальна маска из свежей моркови. Натереть на терке 2 моркови, к ним добавить 1 сырой желток и несколько капель растительного масла. Маску наложить на 20 минут, затем снять с помощью ватного тампона и ополоснуть лицо холодной водой.

Сухая, дряблая кожа

● Смешать 4–5 чайных ложек мелко натертой моркови с 1 чайной ложкой сметаны или сырым желтком. Перед наложением маски кожу лица смочить морковным соком. Смесь нанести на лицо и выдержать 25–30 минут. После снятия маски лицо обмыть теплой водой и смазать освежающим кремом. Курс – 15–20 процедур 1–2 раза в неделю. Такие маски обычно сочетают с употреблением морковного сока перед едой.

● Смешать 1 чайную ложку сливок с 1 чайной ложкой морковного сока. Наложить маску на 15 минут на лицо, затем смыть теплой водой. Если лицо покрыто шелушащимися красными пятнами, маску наложить на полчаса.

Усталая кожа

● Смешать морковь с 1 столовой ложкой молока, а если нет времени на маску, то просто протереть лицо морковным соком.

● Хорошо увлажняет бледную и увядающую кожу лица морковно-яблочная маска. Для этого смешать равное количество тертого яблока и моркови и нанести кашицу на лицо на 15–20 минут.

● Чтобы от природы бледная кожа лица приобрела приятную смуглость, 2–3 раза в

неделю прикладывать к ней завернутую в марлю тертую морковь.

Мята перечная

Однолетник с прямым ветвистым стеблем высотой 40–80 см. Цветет с июля по сентябрь.

Листья содержат эфирное масло, в состав которого входят ментол и ментон. Используют листья, которые собирают в начале бутонизации и цветения. Мята перечная обладает успокоительным, легким обезболивающим, отхаркивающим и желчегонным действием, улучшает аппетит, уменьшает секрецию молока, отпугивает насекомых. Ее используют при коклюше, астме. В больших количествах ухудшает сон.

Лечебные рецепты

Аритмия

● Залить 1 чайную ложку сухого измельченного листа мяты 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 20 минут, процедить. Настой пить ежедневно в течение года.

Артрит

● Собранную во время цветения траву мяты высушить. Мяту залить водой в ведре в соотношении 1 : 3, кипятить в течение 15 минут. Полученный отвар настаивать 30 минут и вылить в ванну с горячей водой.

Гастрит

● Залить 10 г травы мяты 1/2 стакана кипятка, настаивать 30 минут. Принимать по 1 столовой ложке настоя 3 раза в день.

● Взять 4 части листа мяты перечной, 1 часть травы золототысячника. Приготовить настой из 2 чайных ложек смеси на 1 стакан воды. Пить по 1 стакану за полчаса до еды при гастрите с жалобами на боли в области печени.

● Залить 1 столовую ложку листа мяты перечной 1 стаканом кипятка, нагревать 10 минут, остудить, процедить через марлю и принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

Депрессия

● Залить 1 столовую ложку листьев мяты 1 стаканом кипятка, держать на огне 10 минут. Пить по 1/2 стакана отвара утром и вечером.

Дискинезия желчевыводящих путей

● Заварить 2 чайные ложки травы мяты перечной 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Выпить глотками в течение суток.

Желчнокаменная болезнь

● Залить 1 чайную ложку сухих листьев мяты 1 стаканом кипятка, настаивать под крышкой в течение 30 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана настоя 3 раза в день за 15 минут до еды.

Колит

● Залить 1 столовую ложку листьев мяты перечной 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить по 1/2–1 стакану за 15–20 минут до еды 2–3 раза в день.

Ларингит

● Положить на батарею парового отопления или повесить над изголовьем кровати мешочек с высушенной мятой.
● Принять ножную ванну с настоем мяты.

Маточное кровотечение

● Залить 20 г листьев мяты 0,5 л кипятка, настаивать 2 часа в плотно закрытой посуде или термосе, процедить. Принимать по 1/2 стакана настоя 3–4 раза в день до еды.

Насморк

● Залить 1 столовую ложку мяты перечной 0,5 л крутого кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана горячего настоя, который можно подсластить медом. Подходит детям. Взрослым одновременно с питьем промывать этим настоем нос.

Нервное истощение

● Залить 1 чайную ложку сухих листьев мяты 1 стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде 30 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана настоя 3 раза в день.

Обморок

● После обморока полезен чай с мятой.

Отеки и усталость ног

● Залить 100 г сухой мяты 3–4 л крутого кипятка, настаивать 30 минут. Подержать ноги в теплой ванне 15–20 минут, затем протереть ноги кусочком льда, приготовленным из настоя мяты.

Понос

● Залить 1 столовую ложку листа мяты 1 стаканом кипятка, настоять 40 минут, процедить. Пить регулярно, утром натощак, вечером, перед сном. Чашку теплого отвара пьют медленно, небольшими глотками. Помогает при поносах и отрыжке.

Рвота

● Залить 1 столовую ложку листа мяты 1 стаканом теплого яблочного уксуса, настоять 40 минут, процедить. Пить настой ежедневно по 1–2 столовые ложки.

Стресс

● Залить 2 столовые ложки сухих листьев мяты и подмаренника настоящего, взятых в равных пропорциях, 0,5 л кипятка, настоять в закрытой посуде в течение 2 часов, процедить. Пить по 1/2 стакана 1 раз в день в течение 6 дней.

Укусы насекомых

● Залить 2 столовые ложки измельченных листьев мяты 1/2 стакана кипятка, нагреть на водяной бане, настаивать 10 минут при комнатной температуре, процедить. Смазывать места укусов.

● Распарить листья мяты, положить их в мешочек из марли, дать остыть до температуры 40–42 °C, слегка отжать и сразу прикладывать к местам укусов. Такое средство можно использовать как взрослым, так и детям (включая грудных).

Косметические рецепты

Запах изо рта

● В мятный настой добавить несколько капель уксуса или лимонного сока. Полоскать рот после чистки зубов. Такой настой также укрепляет десны.

Жирная кожа

● Залить 2 столовые ложки сушеной мяты 0,5 л воды, прокипятить 5–10 минут на медленном огне, процедить, добавить 4 чайные ложки борного спирта, 2 столовые ложки настойки календулы, 1 чайную ложку лимонного сока. Протирать лосьоном лицо.

Круги под глазами

● Наложить на глаза свежие размятые листья мяты перечной.
● Залить 1–2 столовые ложки листа мяты 2 стаканами горячей воды, кипятить на слабом огне 5–10 минут. Когда температура отвара снизится до комнатной, его надо процедить, пропитать ватные тампоны и приложить к глазам на 10 минут (при отеках). При воспаленных глазах тампоны опустить в теплую жидкость и приложить к глазам на 1–2 минуты, повторяя эту процедуру 3–4 раза подряд.

Сухая кожа

● Залить 1–2 столовые ложки 2 стаканами горячей воды, прокипятить на слабом огне 5–10 минут, затем остудить и процедить через марлю. Умываться отваром каждый день.

Угри, расширенные поры

● Залить 1 столовую ложку сухих листьев 2 стаканами кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Маску накладывать 2–3 раза в неделю, держать маску не более 20 минут. Курс лечения – 15 масок.

Огурец

Однолетнее травянистое растение. Плоды, достигшие технической спелости (в возрасте 3–12 дней), называют зеленцами. В комнатных условиях огурцы нельзя хранить более 3

дней, а в холодильнике – более 20 дней.

Содержат воду, сахар, клетчатку, витамины A, B1, B2, B6 и C, каротин, пектиновые вещества, азотистые соединения и минеральные соли железа, йода, калия, кальция, кремния и магния, натрия, серы и фосфора.

Огурцы обладают жаропонижающим, моче– и желчегонным, противовоспалительным, легким слабительным и обволакивающим действием.

В народной медицине свежие огурцы используют при заболеваниях желудка, печени и почек.

Осторожно, опасность! Соленые и маринованные огурцы следует употреблять с осторожностью при заболеваниях кишечника (колит), желудка, печени, атеросклерозом, гипертонией, при нарушении водно-солевого обмена и сниженной функции щитовидной железы.

Огурцы должны быть крепкими и иметь характерный огуречный запах. Если от них пахнет, значит, они обрабатывались препаратами роста, а если огурцы быстро вянут – их «перекормили» удобрениями. Такие овощи можно употреблять в пищу, но обязательно очищать их от кожуры, чтобы не навредить здоровью. Для засола эти огурцы не годятся – превратятся в кашу.

Лечебные рецепты

Высокая температура

● Чтобы сбить температуру, надо выпить 1 стакан огуречного сока и обмыть им тело больного.

Дискинезия желчевыводящих путей

● Пить смесь соков огурца, моркови и свеклы в равных пропорциях по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Запор

● Вымочить в соленой воде огурцы (вымачивать не менее 1 месяца без специй и приправ). Пить в качестве слабительного по 4 стакана огуречного рассола в сутки.

Кашель

● В 100 мл сока огурца добавить 2 столовые ложки чесночно-медовой смеси (1 : 1), хорошо размешать, дать настояться 1 час. Принимать по 2–3 столовые ложки 2–3 раза в

день за 30 минут до еды.

● Пить огуречный сок по 2 столовые ложки 3 раза в день вместе с медом.

Маточное, геморроидальное кровотечения

● Взять огуречные стебли, собранные осенью после уборки огурцов. Вымыть стебли холодной водой от пыли и мелко нарезать. Залить 50–100 г травы 0,5 л воды, кипятить на малом огне 15–20 минут и настаивать 1 час. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день. В первые же дни кровотечение останавливается, наступает улучшение. Желательно соблюдать постельный режим.

Нервный срыв, стресс

● Залить кожуру огурцов холодной водой. Настаивать 2 часа. Обмыть этой водой лицо и руки по локоть. Не вытирать.

Ожирение на фоне гипертонической болезни

● Один раз в неделю проводить разгрузочный день: можно пить воду и есть огурцы (до 2 кг за день в 5 приемов).

Пародонтоз

● Полоскать рот огуречным соком.

Паралич

● Огуречные плети (стебли) нарезать на куски и залить водкой, чтобы плети были покрыты полностью. Настаивать 1 неделю на солнце, другую – в тени. Процедить. Принимать настойку по 1 столовой ложке 3 раза в день. Вместо водки можно использовать настой зеленого чая, пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Похмелье

● Пить рассол соленых огурцов.

Сердечно-сосудистые заболевания

● Соковая смесь из огурцов и салата: огурцы натереть на крупной терке, отжать сок через марлю. Листья салата нашинковать и также отжать. Можно отжимать сок с

использованием мощной современной соковыжималки. Оба сока смешать. Пить по 1 стакану утром натощак.

Хроническая усталость, а также болезни печени

● 1/2 стакана свежего огуречного сока утром натощак.

Косметические рецепты

Веснушки

● Смазывать кожу соком свежего огурца, наполовину разбавленного соком лимона.

Выпадение волос

● За 2 часа до мытья головы втирать в кожу огуречный сок.

Гнойники на коже

● Измельчить кожуру свежего огурца и залить 70%-ным спиртом в соотношении 1 : 12. Оставить в темном месте при комнатной температуре на 2 недели. Процедить. Смазывать кожу.

Жирная кожа

● Натереть на мелкой терке огурец и смешать кашицу с 1 столовой ложкой любого питательного крема. При жирной коже огуречный сок следует смешать с равным количеством водки и настаивать 24 часа. Марлевые салфетки смочить приготовленным раствором и наложить на лицо на 15–20 минут, оставив открытыми глаза, нос и рот.

● Разрезать свежий огурец пополам и натереть соком лицо и шею.

● Несколько перезрелых огурцов очистить, разрезать вдоль и ложкой вынуть семена с соком. Половинки огурцов пропустить через мясорубку и соединить с соком и семенами. Положив массу в большую стеклянную банку, добавить спирт (или водку) из расчета: на 1 часть массы 2 части спирта (водки). Держать 3 недели на солнце. За это время банка доверху наполнится маслом из семян огурцов. Перелить его в маленькие бутылочки и хранить в холодном месте. Каждое утро протирать лицо ваткой, смоченной огуречным кремом.

Любой тип кожи

● Творожно-огуречная маска: 2 столовые ложки свежего творога, 1 столовая ложка молока, 1 чайная ложка подсолнечного масла, натертый на крупной терке 1 огурец, немного петрушки. Все перемешать и слегка посолить. Полученную кашицу нанести на лицо и шею на 20 минут, затем смыть теплой водой и ополоснуть холодной.

● Комбинированная овощная маска: срезать с огурца кожуру и наложить ее внутренней стороной на кожу лица и шеи на 5 минут, затем на 20 минут нанести на лицо и шею кашицу из тертой моркови, смешанную с яичным желтком. Смыть маску теплой водой, а затем ополоснуть холодной.

Покраснение век, усталость глаз

● Прикладывать к векам очищенные дольки огурцов или делать примочки соком огурца.

Потливая кожа

● Полезно несколько раз в день протирать кожу ломтиком свежего огурца.<
> ● Для такой кожи также подойдет маска из мелко натертого огурца, смешанного с одним взбитым белком.

Сухая кожа

● Огуречная маска: свежий огурец натереть на терке, добавить толокна до получения кашицы. Если у вас очень чувствительная кожа, добавьте сметаны. Нанести маску на 20 минут, затем снять ватным тампоном, смоченным в воде комнатной температуры.

● Огуречный крем: на пару разогреть 15 г белого пчелиного воска, добавить к нему натертый на мелкой терке огурец и 60 г миндального или растительного масла. Нагревать полученную массу на слабом огне в течение часа. Затем хорошо размешать, процедить и взбить.

Пастернак посевной

Двулетнее травянистое растение. Корнеплоды заготавливают при побурении цветков, осенью.

Среди корнеплодных растений пастернак занимает одно из первых мест по содержанию легкоусвояемых углеводов. Он очень богат калием, фосфором, серой, кремнием и хлором.

Пастернак обладает мочегонным, болеутоляющим, отхаркивающим, тонизирующим, успокаивающим, противовоспалительным и тонизирующим действием. Полезен при заболеваниях центральной нервной системы, импотенции, заболеваниях предстательной

железы. Пастернак используют для лечения лейкемии. Усиливает половое влечение.

Осторожно, опасность! На солнце листья и плоды пастернака могут вызвать ожог кожи.

Лечебные рецепты

Болезни почек и кишечника

● Залить 1 столовую ложку травы пастернака 2 стаканами воды. Поставить на огонь и кипятить 10 минут под крышкой. Снять с огня и настаивать 2 часа, процедить. Первую неделю настой пить по 1/4 стакана, вторую – по 3/4 стакана. Принимать 3 раза в день до еды.

Витилиго

● Смазывать пораженные участки 2–3 раза в день соком корнеплодов и подставлять кожу под солнечные лучи.
● Растереть 2 столовые ложки цветков пастернака со 100 г нутряного свиного сала. Выдержать на слабом огне, процедить и мазать пятна тонким слоем смеси 2 раза в день.

Депрессия

● Залить 100 г свежих измельченных корней пастернака 0,5 л водки, настаивать 3 недели в темноте при комнатной температуре, периодически встряхивая, процедить. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Импотенция

● Смешать в равных пропорциях измельченные сухие плоды и сухой корнеплод пастернака. Залить 1 чайную ложку смеси 1 стаканом кипятка, поставить на огонь и кипятить 2 минуты. Снять с огня и настаивать еще 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.
● Есть пастернак, отваренный в насыщенном индюшачьем отваре.

● Смешать 4 столовые ложки измельченных корнеплодов и 6 столовых ложек сахара, залить 2 стаканами кипятка, кипятить 15 минут. Настаивать 8 часов и принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день за 30 минут до еды.

Кашель, снижение аппетита

● Залить 2 столовые ложки измельченных корней пастернака 1 стаканом воды, добавить 4 чайные ложки сахарного песка. Поставить на огонь и кипятить 15 минут под крышкой. Настаивать 8 часов. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день.

● Залить 1 чайную ложку измельченных сухих корнеплодов, или 1 столовую ложку измельченных листьев, или 1/4 чайной ложки семян пастернака 1 стаканом кипятка, настаивать под крышкой на водяной бане 30 минут. Охлаждать 10 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 5 раз в день.

Колики различного происхождения

● Залить 1 столовую ложку травы пастернака 1,5 стакана воды, нагреть до кипения, но не кипятить, закрыть крышкой и настаивать 2 часа, обернув посуду в одеяло, затем процедить. Принимать по 1/3 стакана за 30 минут до еды.

Малокровие

● Смешать 2 столовые ложки кашицы из натертого корня пастернака и немного кипяченого молока, долить горячим молоком, чтобы получился 1 л, укрыть и настоять в тепле 6 часов. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды 2 дня подряд, затем сделать перерыв на 2 дня и повторить прием. Курс лечения длительный.

Пневмония

● Залить 1 чайную ложку измельченных корнеплодов пастернака 1 стаканом воды и кипятить 15 минут. Принимать по 1 столовой ложке 5 раз в день.

Снижение аппетита, усталость, упадок сил

● Смешать 2 столовые ложки свежих тертых корней пастернака и 3 столовые ложки сахара. Кипятить 15 минут в 1 стакане воды. Настаивать, укутав, 8 часов, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день за 30 минут до еды.

Перец сладкий

Многолетний полукустарник, культивируется как однолетник. Снимать перец следует еще зеленым, каждые 6–8 дней. В холодильнике можно хранить его до 2 недель.

По содержанию витамина С перец занимает лидирующее место среди овощных культур. В его плодах много витамина Р, натрия и калия. Также в нем высоко содержание витаминов В6 и Е. Этот овощ богат хлорофиллом и каротином, глюкозой и фруктозой,

эфирным маслом и микроэлементами.

Он обладает противосклеротическим, желче– и мочегонным, поливитаминным, кроветворным, возбуждающим, противомикробным и противоопухолевым действием. Снижает содержание сахара в крови, укрепляет и расширяет сосуды, улучшает пищеварение. Его употребляют при анемии и упадке сил, гипотонии и сосудистых расстройствах, атеросклерозе и отеках сердечного происхождения, пневмонии и бронхите, артрите и подагре, ломкости ногтей и выпадении волос.

Осторожно, опасность! Перец нельзя употреблять в пищу при гастритах, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, геморрое, колитах и энтеритах, при почечных заболеваниях и панкреатите, стенокардии и нарушениях сердечного ритма, гипертонии, повышенной нервной возбудимости, эпилепсии и бессоннице.

Лечебные рецепты

Колики кишечные

● Пить смесь соков сладкого перца, моркови и шпината, взятых в равных пропорциях.

Простудные заболевания

● При простуде хорошо есть до 50 г сладкого перца в день в овощных салатах как эффективное потогонное.

Склероз сосудов головного мозга, гипотония

● Ежедневно есть стручки сладкого перца.

Петрушка

Двулетнее травянистое овощное растение высотой до 80 см. Цветет с июля по сентябрь.

Петрушка богата углеводами, витамином С, каротином, эфирными маслами, солями железа, калия и магния. Она содержит также витамины К, B1, B2, фолиевую кислоту, белки, пектин и фитонциды.

Рекомендуется употреблять петрушку для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения, как мочегонное, дезинфицирующее и противовоспалительное средство, а также при заболеваниях глаз, печени и желчного пузыря, почек и сердца.

Осторожно, опасность! Ни в коем случае нельзя употреблять в пищу петрушку людям, страдающим различными заболеваниями поджелудочной железы, в первую очередь панкреатитом.

Лечебные рецепты

Алкоголизм

● Взять 30 г семян петрушки и 50 г свежих измельченных листьев капусты, залить 1 л кипятка, настаивать в термосе в течение 15 минут. Пить по 1 стакану 3 раза в день перед едой. Курс лечения – 2 недели. Средство уменьшает тягу к спиртному.

Артрит

● Смешать соки моркови, сельдерея и петрушки в соотношении 4 : 2 : 1. Пить по 1/2–2/3 стакана 3 раза в день до еды.

● Смешать соки моркови, сельдерея, петрушки и шпината в соотношении 4 : 2 : 1 : 2. Пить по 1/2–2/3 стакана 3 раза в день до еды.

● Залить 1 чайную ложку высушенной зелени и корней петрушки кудрявой 2 стаканами горячей воды, настоять 9 часов. Принимать настой по 2–3 столовые ложки перед едой в течение 3 дней при заболеваниях суставов.

Ветряная оспа

● Залить 1–2 столовые ложки травы петрушки 1/2 л кипятка, настоять, процедить. Давать ребенку по 1 чайной ложке 3 раза в день.

● Залить 1 чайную ложку измельченных корней петрушки 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Давать ребенку по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Глазные заболевания

● Смешать сок листьев петрушки и морковный в соотношении 1 : 3. Пить по 1 стакану сока 2 раза в день.

Дискинезия желчевыводящих путей

● Залить 1 чайную ложку истолченных семян петрушки 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры, настаивать 8 часов, процедить. Пить по 1/2 стакана настоя 3–4

раза в день за 20 минут до еды.

Желчнокаменная болезнь

● Принимать порошок из листьев или семян сухой петрушки по 0,5–1 г 2–3 раза в день.

Запах изо рта

● Жевать свежий корень петрушки.

Корь

● Залить 1 чайную ложку свежих или сухих измельченных корней петрушки 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 6–8 часов, процедить. Принимать по 1 чайной ложке 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Метеоризм

● Залить 1 чайную ложку растертых семян петрушки 1 л воды, настаивать 8 часов в темном месте. Принимать по 3 столовые ложки через каждые 2–3 часа.

● Залить 20 г семян петрушки 1 стаканом холодной воды, поставить на водяную баню и нагревать 30 минут, охладить, процедить. Принимать по 1 столовой ложке отвара 5 раз в день.

● Настаивать 1/2 чайной ложки истолченных семян петрушки в 2 стаканах холодной воды в течение 8 часов. Процедить. Выпить за день в несколько приемов.

Мочекаменная болезнь

● Залить 1 чайную ложку мелко нарезанных листьев и корней свежей петрушки 1 стаканом кипятка и настоять, укутав, 2–3 часа. Принимать настой в 3 приема, глотками, за 1 час до еды. Зимой можно заваривать сухую петрушку.

● Смешать мелко изрезанные листья свежей петрушки, мед и воду (по 100 г) и 50 г измельченного корня сельдерея. Довести до кипения на слабом огне, помешивая. Настаивать в холодильнике 3 дня, добавить 1/2 стакана воды, довести до кипения и сразу процедить. Принимать по 3 столовые ложки 3–5 раз в день за 20–30 минут до еды при песке в почках.

● Залить 2 столовые ложки измельченных корней петрушки 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 2–4 часов, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 4 раза в день за 20 минут до еды.

● Залить 3 чайные ложки семян петрушки 1 стаканом воды, кипятить 5–10 минут. Принимать по 1–2 столовые ложки 4–5 раз в день.

Недостаточная лактация

● Залить 15 г измельченных семян петрушки 1 стаканом кипятка, поставить на огонь и кипятить 15 минут, процедить горячим. Пить по 1/4 стакана отвара 4–5 раз в день.

Нерегулярные менструации

● Залить 1 чайную ложку растертых семян петрушки 2 стаканами охлажденной кипяченой воды, настаивать 8–10 часов в закрытом сосуде, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день.

Отеки, водянка, болезни печени

● Залить 800 г измельченных листьев петрушки или 700 г чисто вымытого, но не очищенного цельного корня 1 л свежего непастеризованного молока, поставить на водяную баню и держать на слабом огне до тех пор, пока половина молока не выпарится, после чего процедить. Принимать по 1 столовой ложке 1 раз в час, весь отвар выпить в течение дня. Курс лечения – 30 дней.

Отеки, вызванные сердечной недостаточностью

● Принимать 2–3 раза в день порошок из семян петрушки на кончике ножа.
● Залить 1 чайную ложку семян петрушки 1 стаканом воды. Настаивать 8 часов. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день. Средство является мочегонным.

Простатит

● Принимать по 1–2 чайные ложки сока петрушки 3 раза в день в течение 20 дней. Сделать перерыв на 10 дней и снова повторить лечение. При лечении употреблять больше лука, чеснока и меда (но не более 3 чайных ложек в день), также полезны соки алоэ и каланхоэ.
● Настоять 1/2 чайной ложки измельченных семян петрушки в 1 стакане кипятка. Настаивать 8 часов. Пить содержимое по 1 столовой ложке в течение дня.
● Залить 4 чайные ложки измельченных корней 1 стаканом кипятка, настаивать 15 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Стенокардия, ишемическая болезнь сердца

● Залить 2 чайные ложки измельченных сухих листьев или корней петрушки 0,5 л кипятка, настаивать 8 часов, процедить и принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день (настой корней) или по 1/2 стакана 4–5 раз в день (настой листьев). Курс лечения – 30 дней в качестве профилактики весной и осенью.

● Очистить 1 головку чеснока и залить 2 стаканами крепкого куриного бульона. Кипятить 15 минут. Добавить 2 пучка петрушки, прокипятить 3 минуты. Бульон отцедить, чеснок и петрушку протереть. Смешать с бульоном и пить за 30–40 минут до еды.

Усталость глаз

● Класть на веки вату, смоченную в соке петрушки. Держать 10 минут.

Цистит

● Залить 1 столовую ложку смеси измельченных ботвы моркови и зелени петрушки 0,5 л горячей воды, плотно закрыть и настоять 2 часа. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Косметические рецепты

Веснушки

● Приготовить крепкий отвар корней петрушки и смешать его с соком лимона, смазывать кожу утром и вечером.

● Если у вас от солнца появляются веснушки или пигментные пятна, время от времени используйте маску из свеженарезанной зелени петрушки с простоквашей. Не стоит выходить на улицу сразу после этой маски. Полезно также умываться настоем листьев петрушки: их нужно залить на сутки водой комнатной температуры. Таким же настоем хорошо протирать лицо при покраснении кожи.

Воспаление и покраснение глаз

● Мелко нарезать листья петрушки, положить их в марлевые мешочки, которые опустить ненадолго в горячую воду. Когда жидкость стечет и мешочки станут теплыми, прижать их к закрытым глазам на 3 минуты, затем приложить к глазам вату, смоченную в холодной воде. Такие компрессы хорошо помогают при покраснении глаз от недосыпания.

Выпадение волос

● Втирать сок петрушки в кожу головы.

● Втирать в кожу головы толченые семена петрушки. Через 30 минут сполоснуть волосы теплой водой.

● Взять 1 чайную ложку растертых семян петрушки, 1 чайную ложку спирта, 2 чайные ложки касторового масла, все тщательно смешать. Втирать в кожу головы по проборам через день. Курс – 15 процедур.

Жирные волосы

● Залить 20 г листьев петрушки 1 стаканом водки, настаивать в темноте 2 недели, процедить. Мазать настойкой волосы 2–3 раза в неделю.

Жирная кожа

● Измельчить пучок зелени петрушки, залить водой, довести до кипения, процедить. Теплую кашицу положить на марлю и приложить к лицу на 30 минут. Затем протереть лицо ватным тампоном, смоченным в воде, но лицо не мыть. Маску делать 3 раза в неделю. Отваром петрушки ежедневно протирать кожу лица.

Отеки век

● Мелко нарезать пучок зелени петрушки и залить 1 л кипящей воды, настаивать 1–3 часа, процедить. Делать примочки к векам.

● Наложить на глаза кашицу из мелко натертых корней петрушки. Держать 20 минут, затем смыть теплой водой.

● Измельчить листья петрушки и приложить к закрытым глазам, сверху положить марлевый бинтик. Держать 15 минут, затем умыться холодной водой.

● Растереть 1 чайную ложку зелени петрушки и смешать с 2 чайными ложками сметаны. Нанести смесь на веки на 20 минут, умыться холодной водой.

● Наложить на веки кашицу из свежих, мелко натертых корней петрушки. Через 15–20 минут смыть теплой водой.

Себорея

● Добавить к 1 чайной ложке смолотых семян петрушки 1 чайную ложку спирта и 2 чайные ложки касторового масла. Втирать по проборам через день. Курс лечения – 15 процедур. Через месяц можно повторить курс.

Тусклые волосы

● Полоскать вымытые волосы отваром петрушки.

Угри, прыщи

● Смазывать чистую кожу свежим соком петрушки не менее 3 раз в день.

Угри розовые

● Взять все растение петрушки 2-го года жизни, хорошо вымыть и мелко нарезать, смешать с белком яйца, смесь нанести на кожу на 15 минут. Маску делать 2 раза в неделю. Или взять процеженный отвар свежего 1 : 5 (сушеного 1 : 10) растения. Смоченные в отваре и чуть отжатые салфетки накладывать на лицо на 15 минут в день. Курс лечения – 15 масок.

Портулак огородный

Однолетнее овощное растение высотой 10–30 см.

В качестве лекарственного сырья используют траву и семена. Обладает сильным противоцинготным, противовоспалительным, мочегонным действием. Свежие листья портулака помогают избавиться от зуда при укусах насекомых.

Портулак помогает при снижении потенции. Уменьшает уровень сахара в крови.

Лечебные рецепты

Гастрит с повышенной кислотностью, снижение потенции

● Залить 1 столовую ложку сухой травы портулака 1 стаканом кипятка, кипятить на медленном огне 15 минут, процедить. Принимать по 2–3 столовые ложки 3 раза в день до еды.

Геморрой

● Выжать 2 столовые ложки сока из травы портулака и развести их 2 столовыми ложками теплой кипяченой воды, делать клизмы 2 раза в день. Курс лечения – 2 недели.

Сахарный диабет

● Заварить как чай: залить 2 столовые ложки измельченной травы портулака 1,5 стакана кипятка, настоять и принимать при легкой форме диабета. При высоком уровне сахара (9–10 ммоль/л) – по 3–4 столовые ложки 3 раза в день после еды.

● Съедать ежедневно по 50–100 г салата из свежей травы портулака.

Косметические рецепты

Бородавки, мозоли

● Измельчить в кашицу траву портулака и прикладывать ее к бородавке или мозоли, зафиксировав по краям лейкопластырем. Можно также смочить кусочек бинта в соке портулака и приложить его к бородавке, зафиксировав.

Редька

Двулетнее травянистое растение. Летом редьку убирают выборочно, по мере созревания, а позднюю выкапывают ранней осенью, до заморозков, и подсушивают в течение нескольких часов.

Содержит белки и углеводы, жиры и клетчатку, аминокислоты и органические кислоты, витамины C, B1, B2, каротин, эфирные масла, минеральные соли.

Редька обладает противовоспалительным и противомикробным, спазмолитическим и отхаркивающим, противогрибковым, ранозаживляющим и общеукрепляющим действием. Она возбуждает аппетит, активизирует деятельность кишечника и отток желчи, усиливает мочевыделение и способствует выведению холестерина. Ее рекомендуют употреблять при недостатке или избытке витаминов, гастритах, гепатитах и холецистите, зашлакованности организма, запорах и отсутствии аппетита, при кислородном голодании, нарушениях сердечного ритма, простудных заболеваниях и туберкулезе.

Осторожно, опасность! Редьку не рекомендуется употреблять при подагре, гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, инфаркте и сердечной недостаточности, воспалительных заболеваниях мочевыделительной системы. Вредна она и для зубов.

Лечебные рецепты

Аритмия

● При нарушениях сердечного ритма рекомендуется пить свежий сок черной редьки. Редьку натереть, отжать через марлю сок, смешать с медом (1 : 1). Принимать по 1

столовой ложке 2–3 раза в день.

Грипп

● Измельчить черную редьку на мелкой терке, отжать сок и обтереть все тело. Эту процедуру проводить перед сном, после нее надо как следует укутаться и лечь в постель. Затем выпить 1 стакан сока редьки, смешанного пополам с водой, добавив 1 столовую ложку меда. Пить маленькими глотками.

Желчнокаменная болезнь

● Ежедневно принимать по 2–3 столовые ложки свежего сока черной редьки. Для профилактики камнеобразования рекомендуется употреблять сок редьки с медом, взятый в пропорции 1 : 1.

Кашель

● Нарезать маленькими кубиками черную редьку и положить в кастрюлю, посыпав сахаром. Оставить на ночь при комнатной температуре. Пить появившийся сок по 1 столовой ложке ежечасно.

● Принимать по 1 столовой ложке смеси из сока редьки, молока и меда. Принимать не менее 5 раз в день.

● Смешать соки редьки, моркови и молока (1 : 1 : 2). Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

● Нарезать маленькими кубиками редьку, засыпать сахаром и томить в духовке 2 часа, процедить. Редьку выбросить, а появившийся сок слить в бутылку. Принимать по 2 чайные ложки 4 раза в день до еды и перед сном. Перед приемом согревать в горячей ложке. Помогает при затяжном бронхите у детей.

Люмбаго

● Кашицу из натертой редьки нанести на тканевую салфетку, накрыть другой салфеткой и приложить к больному месту, сверху наложить вощеную бумагу. Укутать и держать, пока хватит терпения.

Малокровие

● Натереть на терке по отдельности сырые морковь, редьку и свеклу. Отжать из овощей соки, слить их в темную бутыль в равных количествах. Горлышко бутыли обмазать тестом так, чтобы она не была плотно закупорена и из нее могла испаряться жидкость. Принимать смесь соков по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды. Курс лечения – 3

месяца.

Насморк

● Хорошо прогреться в бане или ванне, натереть крестец тертой редькой, смешанной в равных соотношениях с тертым хреном и небольшим количеством меда и поваренной соли. После бани пить чай из зверобоя, малины, мяты перечной или мелиссы, в любых пропорциях. Насморк наутро как рукой снимет.

Невралгия, миозит, ишиас

● Растирать после бани больные места смесью сока редьки, меда и водки, взятых в соотношении 4 : 2 : 1. Эту же смесь можно принимать и внутрь.

Ожирение

● Вымыть 10 кг редьки, но от кожуры не очищать, все пораженные места на кожуре вырезать. Пропустить редьку через соковыжималку. Принимать по 1/3 стакана сока 3 раза в день, через 1 час после еды. При этом не употреблять мясо, жирные блюда, крахмалистые продукты, яйца, сдобу.

Паралич языка

● Жевать кусочки редьки, затем выплевывать их.

Плеврит

● Сок редьки черной смешать с медом в соотношении 1 : 1. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Пневмония

● Вырезать в редьке отверстие и влить в него 2 столовые ложки жидкого меда. Редьку положить в посуду, прикрыть вощеной бумагой или срезанной верхушкой, выдержать 3 часа. При сильном кашле принимать по 1 чайной ложке сока несколько раз в день до еды.

Подагра

● Смазывать соком редьки пораженный сустав.

Простуда

● Очищенную редьку натереть на терке и отжать сок, который затем смешать с 1 столовой ложкой меда. Принимать по 2 столовые ложки за 15–20 минут до еды 3–4 раза в день.

● Редьку очистить и нарезать тонкими ломтиками, уложить слоями в миску, каждый слой пересыпать сахаром, закрыть крышкой и оставить настаиваться в теплом месте. Принимают выделившийся сок по 1 столовой ложке через каждый час.

● Сок редьки смешать с молоком или медовым напитком в соотношении 1 : 1 и принимать по 1 столовой ложке 6 раз в день.

● Смешать в соотношении 3 : 1 по объему растертые в кашицу черную редьку и чеснок, натереть этой смесью все тело. Процедуру провести вечером перед сном и сразу же после натирания лечь в постель и очень хорошо укутаться. После этого выпить предварительно приготовленную смесь из 1 стакана воды, 1 столовой ложки меда и 1 чайной ложки растертого в кашицу чеснока. Выпить эту смесь теплой, не спеша. Эта процедура оказывает сильное потогонное действие.

Синусит

● При болях в носу, ушах и голове закапывать в нос сок редьки или вводить в нос тампон с соком редьки.

Скудные менструации

● Смешать 1 чайную ложку сока редьки и 1/2 стакана свежего сока моркови. Пить небольшими глотками 3 раза в день за 10 минут до еды. Дозу постепенно увеличивать, доведя до 10 чайных ложек, размешанных в 1/2 стакана сока моркови.

Суставный ревматизм

● Мазать после бани тело смесью сока редьки и керосина (2 : 1).

Цистит

● Смешать мед и сок черной редьки в соотношении 1 : 1. Принимать смесь 3 раза в день по 1 столовой ложке через 30–40 минут после еды. Курс лечения – 3–4 недели.

Свекла обыкновенная

Двулетнее травянистое растение. В первый год развивает розетку листьев и дает

корнеплоды, а на второй – цветоносы и семена.

Свеклу убирают во второй половине сентября. Срезают ботву и убирают корнеплоды в подпол, где они и хранятся до нового урожая, практически не теряя своих полезных качеств. Если же были нарушения агротехники, то попадаются корнеплоды с уплотнениями черного цвета или сухой гнилью, которые теряют до 70 % полезных свойств.

Для лечения используется свекольный сок или отварная свекла, так как сырая свекла отрицательно воздействует на желудочно-кишечный тракт.

Свекла содержит витамины С и В, пантотеновую кислоту и каротин, сахар (сахароза), белки, клетчатку, органические вещества и минеральные соли и микроэлементы (кобальт, марганец, молибден, рубидий, фтор и цинк).

Свекла – хорошее мочегонное, желчегонное и слабительное. Она обладает кроветворным и кровоостанавливающим, противомикробным, противовоспалительным и ранозаживляющим действием. Способствует нормализации обмена веществ, стимулирует работу кишечника, повышает потенцию. Свеклу рекомендуют к употреблению в пищу при недостатке витаминов, малокровии, повышенном давлении, атеросклерозе, простудных заболеваниях, сопровождающихся кашлем и насморком.

Осторожно, опасность! Свеклу противопоказано употреблять в пищу при почечнокаменной болезни и почечной недостаточности, диабете и ожирении, диарее, воспалительных процессах в желудочно-кишечном тракте, гастритах желудка и двенадцатиперстной кишки.

Свежеотжатый свекольный сок в больших количествах может спровоцировать сильнейший сосудистый спазм, поэтому его ни в коем случае нельзя пить сразу после приготовления, как все остальные овощные соки. Ему необходимо дать отстояться не менее двух часов и пить не более 1 столовой ложки. Профилактика или лечение любой болезни с помощью свекольного сока должны проводиться только под наблюдением врача.

Лечебные рецепты

Авитаминоз

● Наполнить бутылку почти доверху сырой тертой красной свеклой и залить ее водкой. Настаивать смесь в тепле 12 суток. Пить по 1 рюмке перед едой как тонизирующее средство, особенно для восстановления сил после болезни.

Ангина, тонзиллит

● Натереть 1 стакан сырой свеклы, влить 1 столовую ложку уксуса, настоять, сок с уксусом отжать и полоскать рот, горло и немного проглотить (1–2 столовые ложки).

Геморрой

● Пить по 1/2 стакана отвара свеклы 3 раза в день за 30 минут до еды.

Гепатит

● Пить сок сырой свеклы, разведя 1/3 стакана сока с равным количеством кипяченой воды. Принимать 2 раза в день после еды.

Головная боль

● Класть на лоб листья свеклы.

Запор

● Послабляющее действие оказывает употребление в пищу хорошо сваренной свеклы с растительным маслом.

Климакс

● Сок из свеженатертой свеклы смешать с медом в соотношении 1 : 1. Пить по 1/3 стакана 2–3 раза в день. Снимает раздражительность.

Ларингит

● Натереть на мелкой терке свеклу и отжать 1/2 стакана сока. Влить в него 1 столовую ложку уксуса. Полоскать горло 5–6 раз в день, при этом выпивать 1 глоток средства.

Насморк

● Вареный или свежий свекольный сок закапывать в нос по 5–7 капель 2–3 раза в день или промывать нос 2–3 раза в день отваром свеклы. К отвару можно добавить мед. Помогают ватные тампоны, смоченные в свекольном соке, которые вкладывают в ноздри на 15–20 минут 3–4 раза в день.

● Натереть свеклу на мелкой терке, выжать сок. Оставить на сутки в теплом месте. Слегка забродивший сок закапывать в нос по 2–3 капли 3 раза в день.

Ухудшение памяти

● Пить по 1 чайной ложке свежего сока свеклы, разведя в нем 1 чайную ложку меда. Пить 3 раза в день.

Простуда

● Смешать 1 чайную ложку меда и 2,5 чайной ложки сока красной свеклы. Закапывать в каждую ноздрю по 5–6 капель смеси 4–5 раз в день.

Раны, ожог, экзема

● Привязать к пораженному месту чисто вымытые молодые листья свеклы.

Холецистит

● Очистить свеклу, нарезать и варить длительное время, пока отвар не загустеет и не станет как сироп. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

Косметические рецепты

Перхоть

● В 3-литровую банку налить 1,5 л воды и заполнить ее очищенной и нарезанной свеклой. Поставить банку на подоконник на 4–6 дней, до образования зеленой плесени, затем процедить и сполоснуть этой свекольной водой волосы после мытья, разведя горячей водой. Эффект будет сильнее, если голову мыть не мылом, а кашицей из ржаного хлеба: 150 г черствого хлеба раскрошить и залить крутым кипятком. После мытья волосы ополоснуть обычной водой, а затем свекольной.

Сельдерей

Травянистое двулетнее овощное растение высотой 30–60 см. В сельдерее много углеводов, он также содержит микроэлементы, соли железа, калия, магния и фосфора, а также витамины C, B1, B2, каротин, фолиевую кислоту, фитонциды.

Сельдерей положительно действует на нервную, кроветворную и сердечно-сосудистую

системы, обладает омолаживающим эффектом. Постоянное употребление сельдерея в пищу улучшает обмен веществ, помогает избавиться от лишнего веса и забыть о неврозах. В народной медицине корни сельдерея используются как мочегонное и возбуждающее средство. Сельдерей повышает жизненный тонус, что особенно важно для тех, кому за пятьдесят.

Постоянное употребление сельдерея в пищу улучшает обмен веществ, помогает избавиться от лишнего веса и забыть о неврозах.

Осторожно, опасность! Ни в коем случае нельзя употреблять в пищу листья сельдерея людям, страдающим различными заболеваниями поджелудочной железы, в первую очередь – панкреатитом. С осторожностью сельдерей следует принимать беременным женщинам и людям с воспалением почек.

Лечебные рецепты

Аллергия

● Отжать сок из свежего корня сельдерея. Принимать по 2 чайные ложки сока 3 раза в день за 30 минут до еды.

● Залить 2 столовые ложки измельченных корней сельдерея 1 стаканом холодной воды, процедить. Принимать по 1/3 стакана 1 раз в день до еды при крапивнице.

Бессонница

● Измельчить 30 г корня сельдерея, залить его 1 л холодной кипяченой воды, настаивать 8 часов, процедить. Принимать по 1 чайной ложке настоя 3 раза в день.

Сахарный диабет

● Залить 20 г травы сельдерея 1 стаканом кипятка и кипятить на медленном огне 15 минут. Охладить, процедить. Принимать по 2–3 столовые ложки настоя 3 раза в день.

Менструации болезненные

● Сок из всего растения сельдерея пахучего принимать по 1/3 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды или через 1 час после еды. Оказывает болеутоляющее действие при менструации.

Мочекаменная болезнь

● Залить 2 чайные ложки семян сельдерея 1 стаканом кипятка и кипятить на слабом огне 30 минут. Принимать по 2–3 столовые ложки отвара 2 раза в день.

Остеохондроз

● Натереть вымытые корни сельдерея и отжать сок. Принимать по 1 чайной ложке сока 2–3 раза в день.

Подагра

● Залить 1 столовую ложку свежих корней сельдерея пахучего 2 стаканами кипятка. Настаивать, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

● Сок из свежих листьев сельдерея пахучего пить по 1–2 чайные ложки 2–3 раза в день.

Снижение аппетита

● За 30 минут до еды выпивать 1 чайную ложку сока сельдерея.

Снижение потенции

● Смешать по 100 г листьев сельдерея и плодов фенхеля, залить смесь 1 л сухого белого вина, настаивать 1 месяц, ежедневно встряхивая, процедить. Принимать по 3/4 стакана настойки после еды.

Цистит

● Смешать в равных пропорциях мед и семена сельдерея, принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Спаржа

В лечебных целях заготавливают молодые побеги и корни. Побеги срезают ранней весной. Корни выкапывают ранней весной или поздней осенью.

Корни и побеги спаржи содержат тиамин, эфирные масла, витамины C, B1, B2, каротин, углеводы и белки, включая незаменимые аминокислоты, органические кислоты и минеральные соли.

Спаржа оказывает хорошее воздействие при сердечно-сосудистых заболеваниях, отеках

сердечного происхождения, гипертонии, атеросклерозе, нефритах и пиелонефритах, циститах, мочекаменной болезни и подагре, ослаблении половой функции у мужчин.

Спаржа обладает желче– и мочегонным, спазмолитическим, кровоочистительным, антисклеротическим и противомикробным действием. Употребление спаржи повышает аппетит, стимулирует пищеварение, положительно влияет на обмен веществ, понижает давление, уменьшает частоту и повышает силу сердечных сокращений.

Осторожно, опасность! Спаржа противопоказана при гипотонии, то есть пониженном артериальном давлении. Нежелательно употребление спаржи при гастритах и склонности к диарее.

Лечебные рецепты

Повышенное кровяное давление

● Залить 3 чайные ложки измельченных корневищ спаржи 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день перед едой.

Цистит

● Залить 20 г измельченных корней спаржи 1 стаканом воды, настоять. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день.

Косметические рецепты

Угри, аллергическая сыпь

● Спаржу принимать в виде отвара как кровоочистительный препарат. Для приготовления отвара залить 2 столовые ложки измельченных корней или побегов спаржи 2 стаканами кипятка и кипятить в течение получаса на водяной бане, поместив в закрытую эмалированную посуду. Затем отвар процедить через марлю и довести полученный объем кипяченой водой до 2 стаканов. Пить по 1/2 или 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Отвар можно хранить в холодильнике в течение суток.

Тмин

Травянистый двулетник высотой до 80 см. Цветет в июне–июле.

В плодах содержатся эфирное и жирное масла, дубильные вещества, флавоноиды.

В лечебных целях используют семена тмина, которые собирают в июле. Семена обладают ветрогонным, молокогонным, антисептическим, бронхолитическим и противоглистным действием. Тмин улучшает пищеварение, угнетает процессы гниения в кишечнике.

Лечебные рецепты

Бронхит

● Взять в равных частях семена тмина, аниса, кориандра, укропа и фенхеля. Смешать и измельчить. Залить 1 столовую ложку смеси 2 стаканами кипятка, держать на огне 2 минуты, настоять. Принимать по 2 столовые ложки отвара 2 раза в день.

Запор

● Залить 2 столовые ложки плодов тмина 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, настаивать 45 минут. Пить по 1/2 стакана настоя 2 раза в день после еды.

Метеоризм

● Залить 1 столовую ложку семян тмина 1 стаканом кипятка, держать на слабом огне 30 минут, процедить, разбавить кипяченой водой, доведя объем до 1 стакана. Принимать взрослым по 1 столовой ложке отвара 2–3 раза в день, детям – по 1 чайной ложке.

● Принимать по 1–2 капли эфирного масла тмина на кусочке сахара 2–3 раза в день.

Недостаточная лактация

● Залить 2 чайные ложки плодов тмина 2 стаканами воды в эмалированной посуде, поставить на медленный огонь, закрыть крышкой. Довести до кипения и держать на огне 3 минуты, процедить. Пить по 1/2 стакана отвара 3 раза в день до еды.

Томат (помидор)

Одно– и многолетнее овощное растение высотой до 250 см. Спелые плоды собирают до

середины августа, после чего собирают и недозрелые, оставляя их доходить до спелости в темном месте. Помидоры, не собранные до того времени, когда температура воздуха по ночам начинает опускаться ниже 5 °C, поражаются болезнями и непригодны в пищу. В холодильнике помидоры могут храниться до 1,5 месяцев.

Помидор содержит много полезных веществ: белки и клетчатку, ферменты, сахар, органические кислоты, пантотеновую и фолиевую кислоты, витамины С, Е, К, В1, В2, В6, пектиновые вещества, фитонциды, минеральные соли йода, кальция, меди, фосфора, фтора и цинка. Особенно они богаты железом и калием. По содержанию железа томаты в несколько раз превосходят куриное мясо и молоко.

Томаты используются как вспомогательное средство при ишемической болезни сердца и гипертонии, нарушениях сердечного ритма, гепатитах, запорах, атеросклерозе, при ослабленной деятельности кишечника, недостатке витаминов и малокровии, расстройствах зрения и бессоннице. Томатный сок улучшает деятельность сердца и обладает противовоспалительным действием.

Осторожно, опасность! Чрезмерное употребление помидоров может нанести вред людям с заболеваниями печени.

Лечебные рецепты

Избыточный вес

● Два раза в день пить по стакану смеси томатного и тыквенного соков в пропорции 1 : 1.

Истощение организма, хроническая усталость

● Помыть свежие спелые помидоры, обдать кипятком, снять кожицу, разрезать на мелкие кусочки и отжать. Пить томатный сок по 1 стакану 2 раза в день за полчаса до еды.

Кашель

● Провернуть через мясорубку 1 кг свежих томатов и 50 г чеснока, добавить 300 г кашицы хрена. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Малокровие, атеросклероз, ожирение

● Приготовить в скороварке сок из спелых плодов томата. Пить по 1 стакану сока 3 раза в день за 10 минут до еды.

Нарушение обмена веществ

● Провернуть через мясорубку 1 кг свежих томатов, смешать с протертым чесноком, хреном, антоновскими яблоками и сладким перцем – по 300 г каждого. Все перемешать. Принимать ежедневно по 2 столовые ложки.

Раны

● Растереть спелые помидоры, полученную кашицу прикладывать к воспаленным участкам кожи.

Косметические рецепты

Огрубевшая кожа

● На локти и пятки делать компрессы из томатной мякоти.

Угри, пигментные пятна

● Протирать кожу свежим томатом или класть на кожу его ломтики.

Тыква

Однолетнее травянистое растение с вьющимся стеблем. Цветет в июне–июле. Убирают тыкву непременно до наступления заморозков, так как подмороженная тыква может загнить. Определить спелость тыквы можно по кожуре. У недозревшей тыквы матовая кожура, а у спелой кожица плотная и блестящая. Тыкву срезают вместе с плодоножкой, аккуратно переносят в помещение и хранят при температуре от 0 до 10 °C.

В тыкве высокое содержание сахара и клетчатки, фолиевой и пантотеновой кислот, железа, кобальта, меди, фтора и цинка. Присутствуют органические кислоты и минеральные соли, а также витамины A, E и B1, B2, B5.

Тыква нормализует обмен веществ и работу кишечника, обладает желче– и мочегонным действием. Она действует как успокоительное средство, понижает уровень холестерина и токсинов, способствует кроветворению. Мякоть тыквы рекомендуется употреблять при запорах, фурункулезе, нарушениях обмена веществ, подагре, воспалительных заболеваниях органов пищеварения, отеках, повышенном давлении и атеросклерозе.

Осторожно, опасность! Тыква противопоказана при почечнокаменной болезни, диарее и склонности к ней.

Лечебные рецепты

Глисты

● Очищенные от шелухи семена растереть, перемешать с водой и принимать натощак. Для взрослых норма приема – 200 г, а для детей – 100 г. Через 2 часа после приема тыквенного молочка принять касторовое масло, которое поможет освободить кишечник от паразитов.

Дискинезия желчевыводящих путей и желчного пузыря

● При заболеваниях желчных путей полезно есть тыкву. Сырая и вареная мякоть тыквы восстанавливает функции печени после острого гепатита, действует как желчегонное средство. Съедать ее нужно не менее 500 г в день.
● Пить по 1/2–1 стакану в день тыквенного сока. Кроме того, тыквенный сок успокаивает нервную систему и улучшает сон, поэтому его полезно пить на ночь.

Простатит, запор, нарушение обмена веществ

● Пить по 1 стакану тыквенного сока 2 раза в день за 1 час до еды.

Стенокардия

● При ощущении тяжести в области сердца ежедневно съедать по 3–4 столовые ложки очищенных семян тыквы.

Косметические рецепты

Отеки

● Если у вас отекает лицо и это не связано с каким-либо заболеванием, можно применить маску из тыквы. Для этого 2 столовые ложки мелко нарезанной мякоти тыквы довести до однородной массы на слабом огне в небольшом количестве воды и добавить

чайную ложку меда. Массу хорошо перемешать и наложить на лицо на тканевой салфетке.

Пигментные пятна

● Сырые семена тыквы очистить и растереть в ступке с водой в соотношении 1 : 1, полученное молочко смешать с медом. Наложить смесь на лицо и держать 30 минут. Делать такую маску ежедневно, пока не пропадут пятна.

Укроп

Плоды укропа содержат до 4 % эфирного масла, до 20 % жирного масла, кумарины, флавоноиды, витамины C, B1 и B2, каротин и фолиевую кислоту, минеральные соли железа, фосфора, кальция. В качестве лекарственного сырья используют плоды и траву. Обладает мочегонным, бактерицидным и ветрогонным действием.

Плоды укропа могут снижать артериальное давление крови, регулировать менструальный цикл, улучшать лактацию, способствовать повышению аппетита. Припарки из травы укропа успокаивают боль в геморроидальных узлах.

Осторожно, опасность! Употребление в пищу блюд с укропом противопоказано при заболеваниях поджелудочной железы, в первую очередь – при панкреатите.

Лечебные рецепты

Атеросклероз

● Залить 1 столовую ложку измельченных семян укропа 1 стаканом кипятка. Принимать по 1–2 столовые ложки 4 раза в день при атеросклерозе с головными болями.

Беспокойный сон

● Залить 1 чайную ложку сока укропа и 1 чайную ложку меда 1 стаканом молока. Хранить в холодильнике не более суток, при комнатной температуре – не более получаса. Давать детям по 1 чайной ложке после еды в подогретом виде.

Бессонница

● Залить 50 г семян укропа 0,5 л марочного вина типа «Кагор». Настаивать 15 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана перед сном.

Бронхит

● Залить 1 столовую ложку истолченных семян укропа 2 стаканами кипятка, настаивать под крышкой 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке настоя 4 раза в день.

Глаукома, катаракта

● Выжать сок из травы укропа, смочить в соке кусочек бинта, слегка отжать. Прикладывать к глазам на 15–20 минут.

Гипертония

● Пить 3 раза в день перед едой по 1/2 стакана настоя из листьев и стеблей укропа. Настой готовится так: 1/2 стакана измельченной травы укропа настоять в 2 стаканах кипятка в течение 10–15 минут, охладить и процедить.

Грипп

● Для профилактики гриппа следует жевать семена укропа.

Дискинезия желчевыводящих путей

● Залить 2 столовые ложки семян укропа 2 стаканами кипятка, кипятить на слабом огне 15 минут, охладить, процедить. Пить по 1/2 стакана теплого отвара 4 раза в день. Курс лечения – 2–3 недели.

Икота

● При сильной икоте 1 чайную ложку семян укропа залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Метеоризм

● Взять в равных частях плоды укропа, тмина и фенхеля. Залить 1 столовую ложку смеси 2 стаканами кипятка, поставить на медленный огонь и варить 5 минут, процедить. Выпить в течение дня.

Мочекаменная болезнь

● Залить 2 столовые ложки семян укропа 1 л воды, настаивать 1 час. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Недостаточная лактация

● Залить 1 столовую ложку высушенных плодов укропа 1 стаканом горячего молока. Настаивать до охлаждения, процедить. Пить по 1/2 стакана за 1 час до кормления ребенка.

● Смешать травы укропа и душицы, взятые в равных частях. Залить 20 г смеси трав 1 стаканом кипятка. Настаивать 2 часа. Выпить в течение дня за 2 приема.

Нефрит, мочекислый диатез, задержка мочи

● Семена укропа настоять в воде в соотношении 1 : 20. Пить по 1–2 стакана 3 раза в день. Настой также снижает артериальное давление и расширяет коронарные сосуды.

Ожог

● Отжать сок из измельченной травы укропа и развести его холодной кипяченой водой в соотношении 1 : 2. Делать примочки к местам ожога.

Отеки

● Залить 1/2 стакана свежей измельченной зелени укропа 5 стаканами воды, кипятить на медленном огне, охладить, процедить. Пить по 1/2 стакана отвара 3 раза в день.

Косметические рецепты

Вялая, дряблая кожа

● Для вялой, дряблой и склонной к морщинам кожи лица можно приготовить такой лосьон: столовую ложку измельченной зелени укропа смешать с таким же количеством липового цвета. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настаивать 2 часа, затем процедить и добавить немного лимонного сока. Протирать лицо этим лосьоном 2 раза в день, утром и вечером.

Угревая сыпь

● Развести 2–3 капли укропного эфирного масла в 1 стакане кипяченой воды. Смазывать кожу.

Фасоль

Однолетнее травянистое растение. Фасоль собирают в августе, когда ее семена достигают по размеру пшеничные зерна.

Фасоль содержит легкоусвояемые белки, жиры и углеводы, аминокислоты, витамины С, В1, В3, В5, В6, каротин, соли железа, калия, меди, фосфора и цинка.

Оказывает мочегонное и камнерастворяющее, противовоспалительное, ранозаживляющее и кроветворное действие, к тому же способствует нормализации обмена веществ и общему укреплению здоровья. Народная медицина на протяжении многих столетий с успехом лечит фасолью ревматизм и подагру, артрит и атеросклероз, гипертонию, заболевания почек и мочевого пузыря. Современная медицина рекомендует включать в рацион фасоль при умственном и физическом перенапряжении.

Осторожно, опасность! Фасоль противопоказана при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах и подагре. Так же, как и бобы, в сыром виде фасоль содержит ядовитые вещества, которые разрушаются при нагревании, поэтому сырую фасоль ни в коем случае нельзя употреблять в пищу, в том числе и в стручках.

Лечебные рецепты

Ожоги

● Присыпать ожоговую площадь порошком из измельченной высушенной фасоли.

Почечнокаменная болезнь

● Пить по 1/2 стакана настоя створок стручков фасоли с полевым хвощом 4 раза в день за полчаса до еды в течение нескольких месяцев. Для приготовления настоя смешать 2 столовые ложки створок стручков фасоли с полевым хвощом в пропорции 2 : 1, залить 2 стаканами кипятка, плотно закрыть и настаивать в течение часа, после чего процедить.

Ревматизм, отеки

● Принимать отвар фасолевых зерен по 2 столовые ложки 4 раза в день после еды или настой из створок стручков фасоли по 1/2 стакана 4 раза в день в горячем виде. Отвар готовить так: 1 столовую ложку зерен фасоли залить стаканом кипятка и полчаса кипятить на водяной бане, через 10 минут процедить. Для приготовления настоя из створок стручков фасоли залить 2 стаканами кипятка столовую ложку сушеных створок, настоять в горячем состоянии в течение 1 часа, остудить и процедить через несколько слоев марли.

Сахарный диабет

● Принимать по 2 столовые ложки отвара створок стручков фасоли 3 раза в день за четверть часа до еды. Для приготовления отвара 1 столовую ложку мелко нарезанных створок залить 1 стаканом кипятка, проварить 10 минут на слабом огне, остудить и процедить.

Косметические рецепты

Сухая кожа, морщины

● Маски из фасоли разглаживают морщины: зерна фасоли замочить на 3 часа в холодной воде, затем варить до готовности и протереть через сито. К полученной массе добавить сок 1/2 лимона и 1 столовую ложку оливкового масла. Кашицу нанести на лицо, через 20 минут смыть теплой водой.

Фенхель

Травянистый многолетник высотой до 1,5 м. Внешне фенхель очень похож на укроп, но отличается запахом, а по вкусу похож на анис. Цветет в июне–августе.

В качестве лекарственного сырья используют плоды, их лучше всего собирать в сентябре. Иногда используют траву, которую лучше собирать до цветения. Фенхель обладает мочегонным, ветрогонным, молокогонным действием. Эфирное масло фенхеля помогает при коклюше и бронхите.

Лечебные рецепты

Бронхит, хронический кашель

● Растворить в стакане чая или молока 5–10 капель эфирного масла фенхеля (для взрослых) или 2–3 капли (для детей). Пить теплым. Можно принимать в том же количестве на кусочке сахара.

● Залить 1 столовую ложку измельченных плодов фенхеля 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Пить по 1/2 стакана настоя 4 раза в день до еды.

● Залить 1 чайную ложку плодов фенхеля 1 стаканом воды, поставить на медленный огонь и кипятить в течение 30 минут. Принимать по 2 столовые ложки отвара 3–4 раза в день за 15 минут до еды.

Гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки

● Взять поровну плодов фенхеля, корня алтея, корня солодки, корневища пырея и листа ромашки. Приготовить настой из 2 чайных ложек сбора на 1 стакан воды. Пить на ночь по 1 стакану настоя.

Нарушение менструального цикла

● Зелень фенхеля вымыть, измельчить и отжать сок. Смешать сок фенхеля с морковным и свекольным соками. Пить по 1/2 стакана смеси соков 2 раза в день.

Недостаточная лактация

● Смешать плоды фенхеля, аниса и укропа, взятые в равных частях. Добавить 5 г смеси в 1 стакан сметаны, перемешать все в эмалированной посуде и поставить в печь или духовку на слабый огонь. Принимать 1 раз в день в теплом виде на ночь.

Снижение потенции

● Смешать по 100 г плодов фенхеля и листьев сельдерея, залить 1 л сухого белого вина, настаивать 1 месяц в темном месте, ежедневно встряхивая, процедить. Принимать по 1/3 стакана настойки после еды.

Хрен

Корни хрена на редкость богаты витамином С, эфирными маслами, углеводами, ферментами и фитонцидами, минеральными солями калия и кальция. Свежий сок из корней хрена обладает противомикробным действием. В народной медицине хрен считается хорошим средством от цинги, для улучшения аппетита и пищеварения, а также как мочегонное и отхаркивающее.

Осторожно, опасность! Хрен противопоказано употреблять в пищу при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, колитах, заболеваниях печени и почек. Большие дозы хрена могут вызвать ожог слизистой оболочки рта, желудка, кишечника.

Лечебные рецепты

Атеросклероз

● Натереть корень хрена и смешать с 1 стаканом сметаны. Принимать смесь по 1 столовой ложке 3 раза в день через 20 минут после еды.

● Взять 400 г хрена, не очищая, но хорошо вымыв. Хрен натереть, залить 0,5 л воды, поставить на огонь и варить на медленном огне в посуде под крышкой 3 часа. Процедить и добавить 1/4 стакана водки. Размешать. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

● Натереть корень хрена. Взять 100 г кашицы, добавить 500 г измельченных с коркой апельсинов, 1 кг сахара, 1 л белого вина, варить смесь в закрытой посуде на кипящей водяной бане 1 час, помешивая. Настаивать до охлаждения, процедить, остаток отжать. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день через 2 часа после еды.

Бронхит

● Вскипятить 0,5 л сухого белого вина, залить им 2 столовые ложки тертого хрена и 1 столовую ложку тертой редьки, настаивать 2 часа, процедить, остаток отжать, добавить 2 столовые ложки меда. Пить каждый час по 1/4 стакана.

● Натереть корень хрена и отжать сок. Пропитать хлопчатобумажную ткань соком и положить ее на грудь, ближе к горлу. Кожу предварительно смазать растительным маслом. После компресса укутаться и не выходить из дома 5–6 часов (лучше сделайте его на ночь).

Гайморит

● Наполнить бутылку кашицей из тертого хрена, залить доверху винным уксусом, закупорить и настаивать 10 дней, ежедневно встряхивая. Нюхать настой каждый час по 5 минут, а по вечерам делать компрессы на лоб и затылок на всю ночь. Спать следует без подушки. Курс лечения – 5 дней.

Гастрит

● Корень хрена натереть и смешать с сахаром или медом. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Гипертония

● Натереть 250 г корня хрена, залить 3 л кипяченой воды, поставить на медленный огонь, закрыв крышкой, варить 20 минут. Охладить, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Глисты

● Смешать по 20 г тертого корня хрена и тертого чеснока, залить кашицу 0,5 л 40%-ного спирта и настаивать 10 суток. Принимать по 1 столовой ложке настоя 2 раза в день.

Головная боль<
>

● Нюхать тертый хрен.

Грипп

● Натереть хрен и плотно закрыть в банке на 15 минут, после чего открыть банку и вдыхать пары€, исходящие из нее. Вдохнуть носом и задержать дыхание на 3 секунды. Выдыхать тоже через нос

Кашель

● Залить 300 г очищенных и пропущенных через мясорубку корней хрена 1 л кипятка, настаивать 24 часа. После чего отжать хрен через ткань, добавить в раствор 300 г меда, нагреть на медленном огне до кипения, сразу снять и слить полученный раствор в стеклянную посуду, где и хранить. Принимать по 2 столовые ложки хрена 3 раза в день за 30 минут до еды.

● Выпивать 2 раза в день по 1 столовой ложке сока хрена, разбавляя 1 столовой ложкой воды.

Лихорадка, высокая температура

● Приложить к икрам и стопам смесь хрена, соли и уксуса.

Мочекаменная болезнь

● Залить 1 столовую ложку тертого корня хрена 1 стаканом кипятка. Настаивать 30 минут, укутав, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день во время еды.

● Натереть корень хрена и добавить 1 столовую ложку кашицы в 1 стакан горячего непастеризованного молока. Настаивать 10 минут, укутав. Процедить. Пить глоточками в течение дня.

Насморк хронический, гайморит

● Смешать 150 г свежего (не позднее 1 недели после сбора) тертого корня хрена с соком 2 лимонов. Принимать по 1/2 чайной ложки 2 раза в день через 30 минут после еды. Курс лечения – 3 месяца. Смесь помогает разложению слизи в носу и гайморовых пазухах.

Невралгия, суставный ревматизм

● Втирать в больные места кашицу из тертого корня хрена.

● Прикладывать свежие листья хрена к больным местам как компресс для снятия болезненных ощущений.

Опьянение, похмелье

● Натереть корень хрена, 1 столовую ложку кашицы залить 1/2 стакана воды, размешать и выпить.

Подагра

● Измельчить корень хрена, отжать сок. Принимать по 1 чайной ложке сока с 1 чайной ложкой меда 2 раза в день до еды.

Потеря голоса

● Залить 1 столовую ложку тертого корня хрена 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 20 минут, процедить. Отжать остаток и добавить сахар по вкусу. Принимать по 1 чайной ложке несколько раз в день, маленькими глотками.

Простуда

● Натереть корень хрена и черную редьку. Смешать в равных частях тертый хрен, редьку и мед. Принимать по 2–3 столовые ложки смеси 3 раза в день через 1 час после еды.

● Смешать кашицу хрена с сахаром в соотношении 1 : 1, настоять в закрытой посуде в

теплом месте 12 часов, процедить, отжать сок. Принимать ежечасно по 1 столовой ложке.

Снижение аппетита

● Съедать ежедневно по 1 чайной ложке тертого хрена с сахаром или медом.

Стенокардия

● Натереть корень хрена и смешать его с медом в соотношении 1 : 1. Принимать по 2 чайные ложки за 1 час до завтрака. Перед приемом смесь перемешивать. Курс лечения – 1 месяц. При неприятных ощущениях уменьшить дозу. Через 2 месяца курс лечения можно повторить.

Цинга

● Залить 1 чайную ложку тертого корня хрена 1 стаканом пива или сухого виноградного вина, настаивать 24 часа, периодически встряхивая, процедить. Принимать по 1–2 чайные ложки 3 раза в день до еды.

Шпора

● Ставить на больное место компресс из свежего натертого хрена. Предварительно шпору смазать растительным маслом или глицерином.

Косметические рецепты

Веснушки

● Залить корень хрена уксусом в соотношении 1 : 5, настаивать в герметичной посуде (можно в термосе) 1 неделю, процедить и разбавить водой 1 : 1. Смачивать в настое салфетки и накладывать их на кожу лица на 5 минут ежедневно или через день.

Облысение

● Втирать в кожу головы свежий сок, отжатый из мелко натертого корня хрена.

Угревая сыпь

● Смазывать кожу лица смесью из тертого корня хрена и сметаны.

Чеснок

Многолетнее травянистое растение. Цветет в июле–августе. Чеснок убирают в августе–начале сентября, пока он не укоренился.

Чеснок богат микроэлементами, углеводами и азотистыми веществами, минеральными солями и йодом, витаминами C, B и D, эфирным маслом.

В народной медицине он используется для улучшения аппетита и пищеварения, расширения кровеносных сосудов, повышения сопротивляемости организма простудным и инфекционным заболеваниям. Чеснок обладает мочегонным, глистогонным, болеутоляющим и антисептическим действием, снижает уровень холестерина в крови. Он помогает при лечении катаров верхних дыхательных путей, воспаления легких, колитов, гнойных язв. Его применяют против цинги и как общеукрепляющее средство, особенно действенно оно при снижении работоспособности и переутомлении.

Осторожно, опасность! Чеснок противопоказан к употреблению в пищу при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниях печени и поджелудочной железы.

Лечебные рецепты

Ангина

● Залить 100 г измельченного чеснока 1/2 стакана кипяченой воды. Настаивать в закрытой посуде 5 часов, процедить. Глотать мелкими глотками в теплом виде.

● Растереть 8 крупных зубчиков чеснока до консистенции однородной массы, затем добавить 8 чайных ложек винного уксуса, тщательно перемешать и оставить на ночь в холодильнике. На следующий день к этой смеси добавить 2 столовые ложки разогретого темного меда и снова перемешать. Держать во рту 2 чайные ложки смеси как можно дольше, до полного растворения, затем медленно, мелкими глотками проглотить.

● Поместить в литровую банку 250 г измельченного чеснока, залить почти доверху смесью яблочного уксуса и дистиллированной воды, взятых в равных частях. Настоять в темном теплом месте в плотно закрытой посуде 4 дня, периодически встряхивая содержимое. Затем влить 1/2 стакана глицерина и вновь настоять 1 день, хорошо взбалтывая несколько раз в течение дня. Процедить настой через многослойную марлю, добавить 100 г меда и тщательно все размешать. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день во время еды.

● Измельчить 2 головки чеснока, добавить 2 столовые ложки сухих измельченных цветов бузины черной и 3 столовые ложки меда, залить 3 стаканами кипящей воды, настоять, укутав, 1 час, процедить. Пить по 1/4 стакана каждый час.

● В 1 стакан свежего морковного сока добавить 2–3 зубчика натертого чеснока и выпивать за 40 минут до еды 2 раза в день в течение 2–3 дней. При этом следует соблюдать постельный режим даже после нормализации температуры.

● Для предупреждения ангины, воспалительных заболеваний полости рта и горла поместить зубчик чеснока за щеку и время от времени слегка прикусывать его до появления жжения.

Атеросклероз

● Взять 200 г свежеизмельченной чесночной массы (для получения ее можно очищенные зубчики чеснока дважды пропустить через мясорубку), положить в бутылку из темного стекла, залить 1 стаканом медицинского спирта и выдерживать в темном месте 10–12 дней. По истечении этого срока профильтровать, добавить 2 столовые ложки свежего пчелиного меда, 30 мл 20%-ной спиртовой настойки прополиса, размешать до полного растворения меда и выдерживать еще 2–3 дня. Принимать препарат каплями в 3/4 стакана молока 3 раза в день за 20–30 минут до еды по приведенной схеме.

Схема приема чесночно-прополисного бальзама

День приема	Количество капель		
	Завтрак	Обед	Ужин
1-й	1	2	3
2-й	4	5	6
3-й	7	8	9
4-й	10	11	12
5-й	13	14	15
6-й	15	14	13
7-й	12	11	10
8-й	9	8	7
9-й	6	5	4
10-й	3	21	—

С 11-го дня принимать по 25 капель в день до конца 30-го дня. После 5-месячного перерыва курс повторить.

● Перемешать в равных по объему частях кашицу из чеснока, измельченные грецкие орехи и нерафинированное растительное масло. Употреблять ежедневно по 1–2 столовые ложки, добавляя в салаты из свеклы, моркови и других овощей. Хранить в темном прохладном месте в плотно закрытой посуде.

● Головку чеснока растереть в кашицу, залить 3,5 стакана вина типа «Кагор», настоять в темном прохладном месте 1 неделю, периодически встряхивая содержимое. Принимать по

1–2 столовые ложки 3–4 раза в день перед едой.

● Залить 100 г хорошо измельченного чеснока 2 стаканами водки, настоять в теплом темном месте 3 дня, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 5–10 капель в 1 чайной ложке холодной воды 3 раза в день за 15 минут до еды.

● Размешать 1/4 чайной ложки сока чеснока в 1/2 стакана козьего молока. Принимать ежедневно утром натощак.

● Смешать растертую в кашицу головку чеснока с 2–3 столовыми ложками измельченных листьев полыни обыкновенной, залить 3,5 стакана горячего сухого красного или белого вина. Настоять 5 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать по 2–3 столовые ложки 3 раза в день до еды.

● Отжать сок чеснока, смешать его в равных долях с пчелиным медом и принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 30–40 минут до еды. Это средство дает весьма неплохие результаты. Курс лечения – 4–6 недель по указанной схеме. После месячного перерыва курс лечения повторить. Этот рецепт можно использовать при атеросклерозе, а также при ишемической болезни сердца и варикозном расширении вен.

● Растереть 5 головок чеснока с мелкой поваренной солью, смешать с 500 г сливочного масла. Употреблять в пищу с хлебом или картофельным пюре при атеросклерозе, болезнях сердца, легких.

● Растертую в кашицу головку чеснока залить 1 стаканом нерафинированного подсолнечного масла. Через 1 сутки в масляный настой влить сок 1 лимона и размешать. Настоять в темном прохладном месте 7 дней, периодически встряхивая содержимое. Принимать чесночное масло по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды при атеросклерозе сосудов головного мозга, ишемической болезни сердца, одышке. Курс лечения – 3 месяца. Перерыв – 1 месяц, после чего повторять лечение до полного выздоровления.

● Для снижения уровня холестерина рекомендуется ежедневно принимать чесночное масло по 1 чайной ложке или порошок чеснока по 1/3 чайной ложки 3 раза в день.

● Натереть очищенную головку чеснока и 1 хорошо вымытый лимон с корочкой. После чего смешать чеснок с лимоном и залить 0,5 л холодной кипяченой воды, оставить настаиваться на 4 дня, процедить. Принимать очистительный настой по 2 столовые ложки утром натощак.

Бронхиальная астма

● Каждое утро съедать натощак мелко нарубленный зубчик чеснока, запивая его 1 стаканом разбавленного водой яблочного уксуса. Курс лечения – 4–5 недель.

Осторожно, опасность! Процедура противопоказана больным язвой желудка и двенадцатиперстной кишки.

● Смешать по 100 г измельченных в кашицу чеснока и хрена, 150 г сливочного масла и 600 г меда, разогреть смесь на кипящей водяной бане, тщательно помешивая содержимое. Хранить в темном прохладном месте в плотно закрытой посуде. Принимать по 1 столовой ложке за 1 час до еды. Курс лечения – 2 месяца. При необходимости курс лечения повторять через 1 месяц перерыва до полного выздоровления.

● Взять 3 головки измельченного в кашицу чеснока и 5 измельченных с кожурой, но без косточек лимонов, залить 1 л кипяченой воды комнатной температуры, настоять в темном прохладном месте 5 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить, отжать. Принимать по 1 столовой ложке 5 раз в день за 20 минут до еды.

● Залить 100 г измельченного чеснока 3/4 стакана водки, настоять в темном прохладном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Бутылку с настойкой обернуть в оранжевую ткань или бумагу и хранить в темном прохладном месте. Принимать по 25 капель с теплым молоком 3 раза в день за 15–20 минут до еды с октября по апрель – минимум 1,5 месяца.

● Очистить 2 головки чеснока, натереть в кашицу 5 лимонов. Все это залить 1 л теплой кипяченой воды. Настоять неделю в темном месте. Отжать, процедить. Принимать 4 раза в день за 30 минут до еды и на ночь. При приеме этого снадобья необходимо проводить растирание грудной клетки чесночным маслом: измельченный в кашицу чеснок смешать со свиным жиром (если его нет, то можно заменить сливочным маслом) в пропорции 1 : 2. Растирание проводить на ночь.

Бронхит

● Развести мед в 1/2 стакана портвейна и хорошо размешать. Очистить и растолочь головку чеснока. Приготовить 1/4 стакана керосина. Перед сном хорошо растереть ступни чесноком, растертым в кашицу, и надеть шерстяные носки. Растереть грудь керосином, надеть теплое нижнее белье и выпить 1 стакан портвейна с медом. Процедуру проводить ежедневно до полного излечения.

● Растереть в кашицу 5–6 крупных долек чеснока, смешать со 100 г сливочного масла и пучком мелко нарезанного укропа. Утром, днем и вечером намазывать смесь на хлеб. Такое масло поможет также при пневмонии.

● Мелко нарезанный чеснок (1 головку) кипятить в свежем молоке до тех пор, пока он не станет совсем мягким. Растереть в том же молоке, добавить 1 чайную ложку сока мяты и 2 столовые ложки липового меда. Принимать каждый час по 1 столовой ложке в течение целого дня, кашель станет мягче.

● Перемолоть на мясорубке 1 кг спелых помидоров и 50 г чеснока; 300 г корня хрена натереть на терке. Смешать, подсолить по вкусу. Разложить в стеклянные банки и хранить плотно закрытыми в холодильнике. Употреблять: детям – 1 чайную ложку перед едой 3 раза в день, взрослым – 1 столовую ложку перед едой 3 раза в день. Перед употреблением согревать до комнатной температуры.

● Измельчить 1 головку чеснока в кашицу, 2 лимона смолоть с коркой, но без семян, смешать с 1,5 стакана сахарного песка и 0,5 л пива, проварить на кипящей водяной бане в закрытой посуде 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды при остром бронхите.

Гастрит

● Залить 40 г измельченного чеснока 1/2 стакана водки, настаивать 10 дней, добавить по вкусу настойку мяты. Принимать по 10 капель настойки 3 раза в день за 30 минут до еды.

Гепатит, желтуха

● Сок 2 головок чеснока смешать с соком 2 лимонов. Принимать при желтухе по 1 чайной ложке через 2 часа после еды. Курс лечения – 1 месяц. При необходимости курс лечения повторять через 2–3 недели перерыва до полного выздоровления.

● Взять 10 г измельченного чеснока и по 5 г травы чистотела и травы полыни обыкновенной, залить 0,5 л белого виноградного вина, довести до кипения, охладить, процедить. Принимать по 2 столовые ложки утром натощак. Курс лечения – 7 дней. При необходимости курс лечения повторять через 7 дней до полного выздоровления.

Гипертония

● Каждое утро натощак съедать 1 измельченный зубчик чеснока, запивая его 1/3 стакана воды, в котором растворена 1 чайная ложка яблочного уксуса.

● Взять 20 зубчиков чеснока, 5 луковиц среднего размера (без шелухи), 5 лимонов (без цедры и семян), 1 кг сахарного песка. Все тщательно перемешать и залить 2 л кипяченой остуженной воды. Настоять в течение 2–3 суток в темном месте при комнатной температуре. Принимать смесь (не процеживая) по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

● Очищенные зубчики чеснока мелко нарезать, разложить на марле тонким слоем и высушить на воздухе. Сухой чеснок смолоть в кофемолке, сложить в стеклянную банку и плотно закрыть крышкой. Хранить в темном, сухом, холодном месте. Принимать по 1/2 чайной ложки 3 раза в день до еды, запивая настоем листьев мяты перечной или мелиссы.

● Истолочь в ступке 4 большие головки чеснока, настоять в плотно закрытой посуде 30 минут, затем нижнюю половину кашицы чеснока с наибольшим содержанием чесночного сока залить 1 стаканом водки, настоять в темном прохладном месте 15 дней, периодически встряхивая содержимое, дать отстояться. Отстоявшуюся маслянистую жидкость аккуратно процедить. Хранить в темном прохладном месте. Принимать по 20 капель 3 раза в день за 15 минут до еды в течение 3 недель.

● Взять 3 крупные головки чеснока и 3 лимона (без корки), измельчить, залить 1,5 л кипятка, плотно закрыть и настаивать в теплом темном месте в течение суток, периодически встряхивая содержимое, затем процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Этот настой также полезен при атеросклерозе, подагре.

● При гипертонии полезны чесночные ванны. Для этого растолочь 30–40 зубчиков чеснока, залить кашицу 10 л кипящей воды и, закрыв посуду, оставить настаиваться, укутав, на 6–10 часов. Полученный настой снова разогреть, не доводя до кипения, вылить в ванну или в тазик и долить простой горячей водой или горячим настоем (1 : 10) листьев березы до нужного объема. Если вы хотите принять чесночную ванну полностью, то соотношение чесночной и обычной воды или настоя листьев березы должно быть 1 : 10, если нужно попарить ноги или руки – то 1 : 7. Можно добавлять в ванну настои листа

мяты перечной, мелиссы, травы зверобоя, тысячелистника – это значительно усилит целебные свойства чесночной ванны.

«Гипертоническая диета»

● Эта диета очень эффективна. Предусмотренное в ней дробное питание практически исключает чувство голода. Рекомендуется 1 раз в 10–15 дней «сидеть» один день на гипертонической диете.

7.45 – принять 20 капель водочной настойки чеснока, которую следует запить 1/2 стакана настоя плодов рябины обыкновенной: залить 1 столовую ложку плодов рябины 1 стаканом кипятка, настаивать до охлаждения, процедить.

8.00 – выпить 1 стакан отвара шиповника: 20 г цельных плодов шиповника залить 1 стаканом кипятка, варить на слабом огне 10 минут в закрытой посуде, затем настаивать в течение суток при комнатной температуре, процедить. Для вкуса можно добавить мед или варенье. Детям дозу уменьшают наполовину.

10.00 – выпить 1 стакан отвара плодов боярышника. Отвар готовят по той же методике, что и отвар из плодов шиповника.

11.45 – принять 20 капель водочной настойки чеснока, запив ее 1/3 стакана сока красной свеклы.

12.00 – вегетарианские щи без соли – 0,25–0,5 л: горох – 50 г, морковь – 40 г, свекла – 40 г, свежая капуста белокочанная – 40 г, лук репчатый – 40 г, чеснок – 40 г. Все варят на слабом огне в 2–4 стаканах воды.

14.00 – выпить 1 стакан отвара плодов шиповника, растворив в нем 20 капель водочной настойки чеснока.

16.00 – выпить 1 стакан морковного сока, растворив в нем 1 чайную ложку чесночного сока.

18.00 – вегетарианские щи без соли – 0,25–0,5 л.

20.00 – выпить 1/2 стакана морковного сока, растворив в нем 1 чайную ложку чесночного сока.

22.00 – выпить 1 стакан компота из изюма, кураги и инжира, растворив в нем 20 капель водочной настойки чеснока. Настойка чеснока готовится так: залить 50 г измельченного чеснока 1 стаканом водки, настоять в темном теплом месте 12 дней, периодически встряхивая содержимое, затем дать отстояться 1 сутки. Аккуратно процедить через многослойную марлю. Хранить в темном прохладном месте.

Глисты

● Смешать и растереть до состояния пасты 1 зубчик чеснока, 1 очищенную и без костей соленую селедку, 2 столовые ложки пшена, 1 сырой желток свежего куриного яйца. Смесь развести прохладным кипяченым молоком до жидкой консистенции. Пить по 1/2 стакана несколько раз в день для изгнания ленточных глистов. Курс лечения – до полного изгнания глистов.

● Смешать 1 головку чеснока с 1 сырым желтком свежего яйца и 1 горстью сырого пшена. Измельчить, растереть и развести молоком до жидкого состояния. Выпить за один

раз. Такой смесью можно вывести солитера.

● Залить 1 столовую ложку порошка цветков пижмы и кашицу из 2 зубчиков чеснока 2 стаканами молока, варить в закрытой посуде на слабом огне 10 минут, охладить, процедить. Ввести как глистогонное средство в кишечник в виде клизмы 2 стакана отвара молока с чесноком и пижмой в теплом виде и подольше подержать эту смесь внутри кишечника. Курс лечения – 7 дней. При необходимости курс лечения повторить через 10 дней перерыва.

● Несколько дней подряд делать микроклизмы из отвара чеснока в молоке для выведения из кишечника остриц. Очищенные зубчики головки чеснока среднего размера залить 1 стаканом воды, варить на слабом огне в течение 10 минут. Процедить. Залить 1 чайную ложку сухой измельченной травы полыни обыкновенной 1,5 стакана воды, кипятить 2 минуты, охладить, процедить и добавить к отвару чеснока. Сразу после стула сделать клизму. Перед употреблением отвар следует выдержать в закрытой посуде от 4 минут до 1 часа.

● При острицах у детей вводить в анальное отверстие дольку чеснока.

● Свежеприготовленный сок чеснока принимать по 10–15 капель с теплым кипяченым молоком 2–3 раза в день натощак.

● Кашицу из 5 зубчиков чеснока варить в 1 стакане натурального молока на слабом огне в закрытой посуде 10–15 минут, затем дать настояться в закрытой посуде и пить отвар теплым по 1 чайной ложке 4–5 раз в день перед едой. Курс лечения – 7 дней. Полезно одновременно провести этим же настоем курс лечебных клизм при острицах (1 раз в день на ночь). Курс лечения – 4–5 процедур.

● При острицах, а также против ленточных червей 5–10 г кашицы чеснока смешать с 1 стаканом прохладной кипяченой воды, настоять в течение нескольких часов, сделать клизму за 1–2 часа до сна. Курс лечения – 7 дней. Вечером же сделать клизму из слабого раствора марганцовки (бледно-розового цвета). Чтобы глисты не пошли через горло, после каждой клизмы следует жевать свежий репчатый лук.

Грипп

● Для снятия чувства разбитости и усталости после перенесенного гриппа взять 1 кг зерен ячменя, отварить в течение 1 часа в 3 л воды, затем добавить 2 головки измельченного чеснока, настоять, укутав, 30–40 минут, процедить. Отвар вылить в воду для ванны. Такие ванны принимать 2–3 раза в день по 20 минут.

● Растолочь 30 зубчиков чеснока, положить в кастрюлю и залить 10 л кипящей воды. Кастрюлю закрыть крышкой и поставить настаиваться на 6–8 часов. Полученный настой опять разогреть (не доводя до кипения), вылить в ванну и долить водой. Температура воды – от 35 до 45 °C, продолжительность ванны – не более 5 минут. После ванны принять теплый душ и лечь в постель.

Осторожно, опасность! Ванна не рекомендуется при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Дизентерия

● Порошок карболена (аптечный препарат) смешать в соотношении 1 : 1 по объему с соком чеснока, выдержать в теплой духовке до полного высыхания сока чеснока. Принимать по 1/3 чайной ложки 3 раза в день за 20–30 минут до еды при лечении дизентерии и многих других желудочно-кишечных заболеваний.

● При лечении дизентерии рекомендуется ежедневно в течение дня съедать по целой головке чеснока. Это средство довольно быстро позволяет вылечить это тяжелое заболевание.

Дисбактериоз

● Головку чеснока (средних размеров) очистить и растолочь. Полученную кашицу положить в стеклянную банку, залить стаканом нерафинированного подсолнечного масла и поставить в холодильник на нижнюю полку. На следующий день чесночное масло готово к употреблению. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Перед употреблением дозу масла смешать с равным количеством лимонного сока. Курс лечения – 1–3 месяца, затем перерыв 1 месяц, после чего курс повторить. Кроме того, чесночное масло снимает спазмы сосудов головного мозга, спазмы сердечной мышцы, одышку и благоприятно влияет на состояние сосудов при атеросклерозе.

Зубная боль

● Для временного обезболивания зуба, из которого выпала пломба, поместить в дупло либо ватный шарик, пропитанный чесночным соком, либо зубчик свежего чеснока.

● При острых зубных болях можно заполнить дупло в зубе смесью из чеснока, растертого в кашицу, с медом или растительным маслом.

● Залить 100 г измельченного чеснока 0,5 л водки, настоять в темном месте при комнатной температуре 2 недели, периодически встряхивая содержимое, дать отстояться 2–3 дня и аккуратно процедить через многослойную марлю. При зубной боли настойкой, смешанной в соотношении 1 : 1 с теплой водой, полоскать рот, орошая смесью больной зуб.

● Внутреннюю сторону запястья обильно натереть тертым чесноком, затем мелко накрошить несколько долек чеснока и крепко прибинтовать к запястью в области пульса. Под чеснок подложить кусочек бинта, чтобы избежать ожога. Чем плотнее прибинтовано лекарство, тем эффективнее будет лечение. Чесночный компресс накладывается на руку, противоположную стороне, где расположен больной зуб.

Инфаркт миокарда

● Перемолоть в мясорубке 200 г чеснока и 1 кг клюквы, добавить 100 г меда, смешать, настаивать 3 дня. Принимать по 1 десертной ложке 2 раза в день до еды.

● Взять 1 кг меда, 10 лимонов, 5 головок чеснока. Из лимонов выжать сок, добавить перетертый чеснок и мед. Все смешать и настоять 1 неделю. Принимать по 1 чайной ложке 1 раз в день. Особенно рекомендуется при стенокардии с сильной одышкой.

● Залить 400 г растертого в кашицу чеснока 3,5 л молока, проварить в закрытой посуде на слабом огне до выпаривания жидкости на 3/4 объема, процедить. Пить при болях в сердце мелкими глотками по 1/3–1/2 стакана 3–4 раза в день до еды. Хранить в темном прохладном месте.

Ишемическая болезнь сердца

● Залить 500 г очищенного, натертого на мелкой терке чеснока 700 г жидкого меда, тщательно перемешать и настоять в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте 1 неделю. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 40 минут до еды в течение 1–2 месяцев. При необходимости лечение можно повторять через 2–3 недели перерыва.

Коклюш

● Сок чеснока, смешанный в соотношении 1 : 1 со свиным нутряным топленым жиром, втирать 1–2 раза в день в течение 10–15 минут в кожу шеи и грудной клетки при коклюше.

● Головку чеснока растереть в кашицу и смешать со 100 г сливочного масла или жира и эту смесь втирать в подошвы на ночь – при коклюше и мучительном ночном кашле.

● Накладывать на грудь, бока и спину ткань, намазанную слегка подогретой чесночно-медовой смесью, приготовленной в соотношении 1 : 1. Сверху ткань покрыть компрессной бумагой и тщательно утеплить шерстяным платком, перевязать. Компресс делать на ночь в течение 4–5 дней. Очень эффективное целебное средство. Следует остерегаться сквозняков и охлаждения.

Ларингит

● При охриплости голоса, особенно у певцов, полезно как можно больше съедать сваренного на пару чеснока.

● Залить 5–6 истолченных зубчиков чеснока 1 стаканом молока, вскипятить, дать остыть, процедить. Принимать по 1 столовой ложке несколько раз в день.

Лишай

● Смешать 4 столовые ложки кашицы чеснока, 2 столовые ложки кашицы листьев ясеня и 6 столовых ложек меда. Смазывать участки кожи, пораженные лишаем, 3 раза в день, держать мазь по 2 часа.

Лямблиоз

● Смешать в равных частях по весу кашицу из чеснока и хрена. Залить 1/4 стакана смеси 0,5 л водки и настоять в темном месте при комнатной температуре в течение 10 дней,

периодически встряхивая содержимое. Процедить. Принимать по 1 столовой ложке 2–3 раза в день за 20 минут до еды, запивая водой.

Метеоризм

● Зеленые листья чеснока улучшают пищеварение, снимают спазмы при метеоризме и хроническом энтероколите.
● Чеснок мелко нарезать, разложить тонким слоем и высушить. Сухой чеснок смолоть, сложить в стеклянную банку. Хранить плотно закрытым в темном холодном месте. Принимать на кончике ножа 2 раза в день после еды.

Мигрень, головная боль

● Измельчить 2 головки чеснока, чтобы получилось 3/4 стакана. Добавить такое же количество оливкового масла, постоянно помешивая. Закрыть крышкой и поставить на 10 дней на солнечный свет. Ежедневно 2–3 раза в день перемешивать смесь. Через 10 дней процедить, добавить 3 капли глицерина. Развести 1 столовую ложку чесночного масла в 0,5 л водки или коньяка. Смазывать эссенцией лоб.
● Прикладывать к вискам тертый чеснок.

Насморк, синусит

● Залить 4 измельченных зубчика чеснока и 1 чайную ложку яблочного уксуса 1/2 стакана крутого кипятка и вдыхать пары€, укрывшись одеялом. Доливать кипяток по мере охлаждения смеси. Процедуру проводить ежедневно по 10–15 минут 3–4 раза в день до полного выздоровления.

Пародонтоз

● Для укрепления десен натирать их каждый день долькой чеснока. Курс лечения – 2 недели. При необходимости через 5 дней лечение можно повторить.
● Смешать 1 чайную ложку сухого чая и 1 чайную ложку измельченного чеснока, залить 1 стаканом крутого кипятка. Настоять в плотно закрытой посуде 20 минут, процедить. Полоскать рот по 5–10 минут. Предварительно следует хорошо почистить зубы и только после этого проводить полоскание. Курс лечения – 2 недели.

Пиодермия

● Хорошо размешать взятые в равных частях по объему кашицу чеснока и спирт. Смесь накладывать равномерно на гнойничковые поражения кожи, сыпи, прыщи. Сверху положить двух– или трехслойную марлю, перевязать. Такая смесь хорошо высушивает кожу и помогает раскрывать поры, предохраняя их от инфекционного заражения. Смесь

менять 2–3 раза в сутки до полного выздоровления.

Пневмония

● Взять 300 г чеснока, растертого в кашицу, подержать в плотно закрытой посуде 30 минут. Собрать со дна 200 г отстоявшейся кашицы, залить 1 л вина типа «Кагор», настоять 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать в горячем виде по 1 столовой ложке каждый час. Одновременно втирать 1–2 раза в день эту настойку в грудь и в спину.

● Залить 1 стакан зерен овса и 1 измельченную головку чеснока 2 л молока и томить в течение 1,5–2 часов в печи или духовке, процедить. Пить небольшими глотками и очень медленно в терпимо горячем виде по 1 стакану перед сном. Настой обладает хорошим отхаркивающим, противокашлевым, общеукрепляющим действием. Рекомендуется также для ослабленных больных.

● Смешать 100 г чесночной кашицы с 500 г гусиного жира. Поставить на кипящую водяную баню. При хронической и тяжело протекающей пневмонии смесь густо нанести на пергаментную бумагу и приложить к груди, тщательно обвязав шерстяным платком. Компресс ставить на ночь.

● Выпить перед сном 1 стакан терпимо горячей овсяно-чесночно-молочной смеси. Для ее приготовления залить 1 стакан зерна овса и 1 измельченную головку чеснока 2 л молока и поставить на 1–2 часа в духовку. Процедить. Компрессы ставить ежедневно в течение 2 недель. Затем сделать перерыв в 1 неделю. При необходимости курсы лечения продолжать до полного выздоровления.

Преждевременное старение

● Для поддержания жизненных сил пожилых людей, при общей ослабленности организма полезно следующее средство. Растереть в кашицу репчатый лук и чеснок. Смешать 1,5 стакана кашицы из чеснока и 2,5 стакана кашицы из лука, залить смесь 1,8 л яблочного уксуса, настоять в темном теплом месте в закрытой посуде 1 сутки, периодически встряхивая содержимое. Нагреть на медленном огне до закипания 1 кг меда, постоянно снимая пену, образующуюся на поверхности; снять с огня, охладить до комнатной температуры и влить в мед настоявшуюся смесь, затем все тщательно перемешать до получения однородной массы. Смесь настоять 1 неделю в темном теплом месте, периодически помешивая содержимое, после чего пропустить через густое сито. Хранить в темном прохладном месте в плотно закрытой посуде. Съедать ежедневно 4 чайные ложки смеси за 1 раз. Есть медленно, делая небольшие перерывы между приемом каждой ложки.

● Очистить, тщательно промыть и мелко нарезать 350 г чеснока, растереть в посуде деревянной или фарфоровой ложечкой, дать настояться полученной массе в закрытой посуде 30 минут, после чего снять 150 г верхнего слоя массы, а оставшуюся массу, где больше сока, переложить в стеклянную или керамическую посуду, залить 1 стаканом 96%-ного спирта, плотно закрыть и настаивать в темном прохладном месте 10 дней. Затем полученную настойку процедить через многослойную марлю, дать отстояться 2–3 дня и

снова процедить. Пить настойку каплями с холодным, обязательно цельным молоком за 15–20 минут до еды. За один прием необходимо выпивать 1/4 стакана молока. Настойка очищает организм от жировых и известковых отложений, улучшает общий обмен веществ в организме. Использование настойки предупреждает такие заболевания, как инфаркт миокарда, стенокардия, атеросклероз, артериосклероз, паралич, образование различных опухолей, кожные воспаления. Кроме того, у людей, принимающих ее, исчезает шум в голове, восстанавливается зрение, нормализуется артериальное давление.

Существуют две схемы приема настойки:

1. Воздействие только на внутренние органы. Принимать 4 раза в день через каждые 4 часа по 5–10 капель (до 50 лет) и 3–7 капель (после 50 лет) в течение 10–14 дней. В первый год лечение проводят 2 раза, следующий курс – не ранее чем через 3 года.

2. Лечение кожных заболеваний. Принимать по 10–15 капель 3 раза в день в течение 2 недель. Наружно втирать настойку в проблемные участки тела в течение 10 дней.

Простуда

● В узкую кастрюлю положить растертые в кашицу 3 головки чеснока и целый мякиш подового хлеба, вырезанный точно по диаметру кастрюли. Влить 2 л виноградного вина типа «Кагор», поставить кастрюлю на слабый огонь и упарить вино наполовину. Жидкость аккуратно процедить, а из оставшейся гущи приготовить грудной вытяжной пластырь для размягчения мокроты в груди при различных простудных заболеваниях. Пластырь хорошо утеплить и держать на груди 1–2 часа. Вино процедить и принимать в теплом виде по 2–3 столовые ложки 3–4 раза в день до еды.

● При простудных заболеваниях полезно делать на ночь очистительные клизмы теплой чесночной водой. Кашицу из 3–5 зубчиков чеснока настоять в 1 л теплой воды в плотно закрытой посуде 3–4 часа, процедить. Курс лечения – 5–6 клизм.

● Головку чеснока растереть до пастообразного состояния, добавить 5 столовых ложек винного уксуса, хорошо смешать и настоять 8–10 часов в темном прохладном месте в плотно закрытой посуде. Подогреть на кипящей водяной бане 30 г гречишного меда, сняв с поверхности меда образующуюся пленку, хорошо размешать с чесночно-уксусной смесью. Держать во рту 2 чайные ложки смеси (пока смесь не станет жидкой), затем небольшими глотками медленно проглотить. Принимать 3–4 раза в день при простудных заболеваниях горла, обязательно прополаскивая рот теплым чесночным настоем.

● В первые дни простудного заболевания выпить 1/2 стакана теплой кипяченой воды с растворенными в ней 5 каплями йода, после чего медленно разжевать зубчик чеснока.

● Смешать 1 стакан теплой молочной сыворотки с кашицей из 1–2 зубчиков чеснока и выпить медленными глотками утром натощак, еще 1 стакан смеси выпить вечером. Принимать в течение 2–3 недель при простудных заболеваниях, кашле, боли в груди.

● Смешать в соотношении 3 : 1 по объему растертые в кашицу черную редьку и чеснок, натереть этой смесью все тело. Процедуру провести вечером перед сном и сразу же после натирания лечь в постель и очень хорошо укутаться. После этого выпить предварительно приготовленную смесь из 1 стакана воды, 1 столовой ложки меда и 1 чайной ложки растертого в кашицу чеснока. Принимать эту смесь теплой, маленькими глотками.

● Смешать 3 части свежеприготовленного морковного сока, 3 части растительного масла и 1 часть чесночного сока. Закапывать полученную смесь по 3–5 капель в каждую

ноздрю 3–4 раза в день.

● Очистить зубчики чеснока от кожицы, измельчить их так, чтобы получилась однородная масса. Намазать ступни свиным несоленым жиром или жирным кремом. Наложить размельченный чеснок на ступни, завязать шерстяной тканью (или надеть шерстяные носки) и оставить на ночь.

● Перед сном или днем полезно проводить 15–20 минут паровую ингаляцию чесночно-медовой смесью. После ингаляции очень хорошо утеплиться, лечь в постель и принять 2–3 столовые ложки меда с чаем из сухих ягод малины.

● Растолочь 30 зубчиков чеснока, положить в кастрюлю и залить 10 л кипящей воды. Кастрюлю закрыть крышкой и поставить настаиваться на 6–8 часов. Полученный настой опять разогреть (не доводя до кипения), вылить в ванну или в тазик и долить простой горячей водой до нужного объема. Если вы хотите принимать чесночную ванну полностью, то соотношение чесночного отвара и воды должно быть 1 : 6, если сидя, то 1 : 3, если нужно попарить только ноги или руки, то 1 : 7. Горячие и теплые чесночные ванны действуют возбуждающе, поэтому следует соблюдать осторожность. Холодные же ванны действуют успокаивающе.

● Обернуть торс полотенцем, натертым чесноком, и походить или полежать так некоторое время в теплом помещении, а затем принять душ. Аналогичные обертывания можно делать и на запястьях, на голенях, можно даже обертывать шею при ангине.

Радикулит, растяжение связок

● Измельчить 1 головку чеснока и 1 лимон, залить 1 л теплой воды, настаивать 2 суток, процедить. Смочить в настое хлопчатобумажную тряпочку и приложить ее к больному месту. Держать до тех пор, пока компресс не согреется до температуры тела. Такой холодный компресс полезно чередовать с горячим компрессом.

Снижение потенции

● Измельченный чеснок, мед и растительное масло смешать в равных пропорциях. Смесь втирать в основание позвоночника круговыми движениями ежедневно по 10 минут.

● Залить 1 головку чеснока 1 стаканом белого крепленого вина, поставить на медленный огонь и довести до кипения, кипятить 30 минут. Хранить в темном месте при комнатной температуре. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 20 минут до еды не более 3 дней, затем сделать перерыв на 1 месяц.

Стенокардия

● Для предотвращения развития сердечного приступа при появлении боли в области сердца рекомендуется проглотить целиком небольшой очищенный зубчик чеснока.

● Очистить 1 головку чеснока и залить 2 стаканами крепкого куриного бульона. Кипятить 15 минут. Добавить 2 пучка петрушки, прокипятить 3 минуты. Бульон отцедить, чеснок и петрушку протереть. Смешать с бульоном и пить за 30–40 минут до еды.

● Смешать 5 головок растертого в кашицу чеснока, 10 протертых лимонов и 1 л меда,

сложить в банку и дать настояться 1 неделю. Принимать по 4 чайные ложки 1 раз в день за 20–30 минут до еды. Есть надо медленно, между приемами каждой ложки делать промежутки по 1 минуте. Курс лечения – 1,5–2 месяца.

Стоматит

● Растереть 3 крупных зубчика чеснока и соединить с 2 чайными ложечками йогурта. Смесь слегка подогреть и держать во рту, стараясь языком распределять ее по всем пораженным местам. Не обращая внимания на неизбежное жжение, повторить процедуру несколько раз. Курс лечения – 4–5 дней.

● Растереть в кашицу 3 зубчика чеснока, смешать с 1 десертной ложкой простокваши. Смесь взять в рот и с помощью языка нанести на все места, пораженные язвочками на деснах и мягких тканях полости рта. В первый момент будет чувствоваться жжение, но необходимо потерпеть. Процедуры проводить 3 раза в день до полного выздоровления.

Тонзиллит хронический

● Выжать немного свежего сока чеснока, нанести его на кончики пальцев и смазать этим соком миндалины. После этого процедуру можно повторить с настоем прополиса.

Осторожно, опасность! Сок чеснока нужно наносить осторожно, предварительно немного разбавив его кипяченой водой.

● Взять 4–5 измельченных зубчиков чеснока и 2 столовые ложки сухой измельченной травы шалфея, залить 1 л кипящей воды, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день и полоскать настоем горло каждые 30 минут.

Туберкулез легких

● Отварить головку чеснока со 100 г бобов и принимать в течение дня в 2 приема при болезнях легких, сопровождающихся выделением гнойной мокроты.

● Сок и водный экстракт чеснока обладают ярко выраженным антибактериальным действием на туберкулезные палочки, прекращают их рост и развитие.

● В рационе туберкулезных больных обязательно должен быть чеснок. Его рекомендуется есть по 1–2 зубчика через каждые 2 часа.

● Растолочь несколько зубчиков чеснока, положить их в кастрюльку с толстым дном и залить небольшим количеством воды. Поставить на слабый огонь и подогревать на нем 20 минут. Затем снять кастрюльку с огня и чуть-чуть остудить содержимое. Делать ингаляции парами чеснока, вдыхая их, накрывшись полотенцем. Дышать парами чесночного чая надо 15 минут, а затем тепло укутаться и лечь спать.

● Китайская народная медицина при лечении туберкулеза советует включать в рацион питания больного чеснок. В первый день следует принять 30 г чеснока, а затем

постепенно в течение 1,5 месяцев увеличивать дозу, доведя ее до 90–120 г. Затем в течение следующих 1,5 месяцев доза чеснока постепенно снижается до первоначальных 30 г в день. Одновременно с этим рекомендуется несколько раз в день дышать чесночными парами, а спину и грудь растирать соком свежего чеснока, смешанного в пропорции 1 : 1 с растительным маслом.

● Растолочь 1,5 столовой ложки сахара, смешать с 4 измельченными зубчиками чеснока, посуду со смесью поставить на огонь и, помешивая, подрумянить, затем снять с огня и размешать до остывания. Свежеприготовленные порции такой смеси съедать утром и вечером.

● Тщательно смешать по 400 г хрена и чеснока, растертых в кашицу, 1 кг сливочного масла и 5 кг меда, настоять на кипящей водяной бане 5–10 минут, периодически помешивая содержимое. Пить по 1/4 стакана перед едой.

Укус собаки

● После укуса собаки на раны накладывается повязка из кашицы чеснока, смешанной в равных по объему частях с медом. Наступает быстрое излечение.

Укусы пчел

● Смазывать свежим соком или кашицей чеснока место укуса пчелы, предварительно вынув из ранки жало.

● Смешать кашицу чеснока пополам с медом и прикладывать к месту укуса или начинающей гноиться ранке. Повязку менять 2 раза в сутки до полного выздоровления.

Усталость

● Растереть в кашицу 400 г чеснока, смешать с соком 24 лимонов и размешать. Банку со смесью завязать марлей. Перед приемом взбалтывать. Принимать 3 раза в день до еды по 1 чайной ложке, предварительно разведя в 1 стакане кипяченой воды. Через 1–2 недели пропадает сонливость, улучшается общее самочувствие, повышается работоспособность.

● Измельчить 5 головок чеснока средней величины, залить 0,5 л водки, настаивать 1 неделю в темном теплом месте. Принимать по 1/2 чайной ложки настойки 3 раза в день. Настойка прекрасно очищает организм от токсинов, которые зачастую являются основным виновником постоянной усталости.

Фарингит

● Свежий чеснок очистить и мелко нарубить. Положить в эмалированную кастрюлю 1/2 стакана приготовленного чеснока и залить свежим гречишным (темным) медом. Мед должен полностью покрыть чеснок. Затем кастрюлю поставить на небольшой огонь и нагревать, постоянно помешивая, в течение примерно 20 минут, пока весь чеснок не

растворится. Дать немного остыть под крышкой, а затем опять поставить на огонь и постоянно мешать, чтобы сироп не подгорел. В сироп можно добавить немного дистиллированной или талой воды. Отфильтрованный сироп хранить в холодильнике. Принимать: детям – по 1 чайной ложке, взрослым – по 1 столовой ложке через каждый час до полного выздоровления. Помогает также при ларингите, простуде и кашле.

Холецистит

● Залить 100 г очищенного и измельченного чеснока 1/2 стакана кипятка, закрыть крышкой, настаивать 5 часов, процедить. Пить теплым.

Цирроз и другие заболевания печени

● Взять 1 кг пчелиного меда, 1 стакан оливкового масла, очищенные зубчики 3 головок чеснока, 4 лимона среднего размера. Из лимонов вынуть косточки, а с 2 лимонов срезать кожуру. Лимоны и чеснок пропустить через мясорубку, переложить в эмалированную кастрюлю, смешать с медом и маслом и перемешать деревянной ложкой. Переложить смесь в двухлитровую банку и хранить в нижнем отделении холодильника. Перед приемом перемешивать деревянной ложкой. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30–40 минут до еды. В течение года проводить 3–4 курса лечения.

Чесотка

● Залить 3 зубчика чеснока 3 стаканами винного или яблочного уксуса, настаивать 2 недели. Промыть кожу уксусом и завязать больное место грубой тканью.

Косметические рецепты

Бородавки

● Измельчить 1 зубчик чеснока, смешать с медом 1 : 1 и наложить смесь на бородавку, привязать бинтом. Компресс делать ежедневно.

Выпадение волос

● Для укрепления волос при их обильном выпадении в кожу головы втирать сок или кашицу из чеснока.

Лечение орехами

С давних времен орехи использовались не только как продукт питания, но и как лечебное и косметическое средство. Так, Ибн Сина (Авиценна) считал их лекарством от всех недугов! Современные специалисты советуют включать орехи в повседневное меню. Причем есть их рекомендуется как можно чаще, особенно пожилым людям и тем, кто не употребляет мяса.

Орехи широко применяются в народной медицине для профилактики и лечения многих заболеваний (сердечно-сосудистых, онкологических и др.). Однако в диетическом питании их практически не используют из-за высокой калорийности. Кроме того, существует ряд заболеваний, при которых определенные виды орехов противопоказаны. Об этом мы обязательно расскажем, а тем, у кого таких противопоказаний нет, предложим различные лекарственные, косметические и кулинарные рецепты, основу которых составляют именно орехи.

Арахис

Арахис, или земляной орех, в диком виде встречается в Южной Америке, в основном, в Бразилии. Он растет на лесных опушках, в горах, поймах рек и в засушливых местах. Известно около 30 видов арахиса – стелющийся, волосистый, окаймленный, гуаранский, желтоватый, парагвайский, клубневой, ползучий, нагорный и др. Большинство из них – многолетники.

Арахис крайне богат антиоксидантами – веществами, защищающими клетки организма от воздействия опасных свободных радикалов. В этом отношении арахис можно поставить в один ряд с земляникой, а вот признанному «лидеру» по содержанию веществ-антиоксидантов – гранату – он все-таки уступает.

Ученые обнаружили, что после поджаривания арахис становится еще более полезным для здоровья: содержание в нем полифенолов увеличивается на 20–25 %.

В арахисе содержатся вещества, повышающие свертываемость крови, поэтому он может быть полезен при заболеваниях крови с пониженной свертываемостью и кровоизлияниями (гемофилия, геморрагический диатез и др.).

Арахисовое масло ценится за наличие в нем полиненасыщенной линолевой кислоты, обладающей противосклеротическим действием, а также за содержание витаминов групп Е и В.

Осторожно, опасность! Врачи не рекомендуют злоупотреблять арахисом. Дело в том, что, в отличие от овощей и фруктов, арахис достаточно калориен, и его активное потребление может привести к появлению избыточного веса или даже развитию ожирения. Вот почему, употребляя в пищу арахис, нужно соблюдать чувство меры. Не рекомендуется употреблять его при подагре, артрозе, артрите.

Лечебные рецепты

Снижение иммунитета

● Принимать настойку из шелухи арахиса. Орехи очистить от кожуры, слегка поджарить с небольшим количеством растительного масла и снять шелуху. Залить 1 чайную ложку шелухи 1/4 стакана водки и настаивать в темном месте в течение 2 недель. Принимать ежедневно по 7–10 капель и запивать молоком (сами орехи можно съесть). Настойка обладает общеукрепляющими свойствами.

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки

● Принимать «молочко», приготовленное из муки арахиса с добавлением кипяченой воды.

Осторожно, опасность! Несмотря на то что «молочко», приготовленное из арахиса, полезно при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, сам арахис при острых заболеваниях желудка и кишечника следует употреблять осторожно и понемногу, поскольку в нем содержится большое количество клетчатки, раздражающей слизистые оболочки желудочно-кишечного тракта.

Грецкий орех

Грецкий орех ввели в культуру еще в глубокой древности. В диком виде он распространен на Кавказе, в Закавказье и Средней Азии, растет по речным долинам и ущельям отдельно или группами, иногда встречается в виде небольших рощ.

Издавна все части грецкого ореха использовались как ценное лечебное средство. Гиппократ и Диоскорид давали больным отвар из зеленых корок ореха для изгнания глистов.

Зрелые орехи рекомендуют для профилактики и лечения атеросклероза, при недостатке витаминов, солей кобальта и железа в организме. Они полезны страдающим запорами. Благоприятно влияют на функции эндокринных желез, особенно щитовидной и половых. Кроме того, они полезны для мозга, сердца, печени; целебны для пожилых людей, а также для людей, ведущих сидячий образ жизни.

В профилактических целях для укрепления организма следует ежедневно съедать по 4–5

грецких орехов.

Ядра грецких орехов рекомендуется употреблять в сочетании с медом в период выздоровления после тяжелых болезней.

Осторожно, опасность! У некоторых людей грецкие орехи вызывают аллергию. Кроме того, они достаточно калорийны, поэтому их не рекомендуют есть полным людям во избежание ожирения. Противопоказаны грецкие орехи при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах с повышенной кислотностью. Нельзя употреблять долго хранившиеся или порченые ядра.

Лечебные рецепты

Авитаминоз, дефицит йода, снижение потенции

● Настоять сухие перегородки из 0,5 кг орехов на водке или вине (2 стакана) до темно-коричневого цвета раствора. Употреблять по 2–3 чайные ложки 3 раза в день в течение месяца.

● Сухие перегородки из 300 г орехов настоять в 1 стакане вина или спирта в течение 3 дней. Употреблять по 6–8 капель 3 раза в день, разбавляя теплой кипяченой водой.

● Залить 20 г сухих перегородок 1/2 стакана 70%-ного спирта, настоять 2 недели и процедить. Употреблять 3 раза в день по 10–15 капель.

Ангина

● Отварить 20 г измельченных зеленых корок с сахаром или медом (1–2 столовые ложки сахара или меда, 1 стакан воды) и пить по 1 чайной ложке на 1 стакан чая 3–4 раза в день.

Болезни печени и почек

● Развести 300 г свежего цветочного меда водой до жидкого состояния, всыпать туда 500 г размельченных в муку грецких орехов, перемешать до образования жидкой кашицы и принимать ежедневно по 3 столовые ложки в течение 2 недель. Еще через неделю курс лечения можно повторить.

Болезни щитовидной железы, хронические заболевания кожи

● Рекомендуется медовый настой зеленого грецкого ореха. Молодые зеленые грецкие орехи прокрутить через мясорубку и смешать с медом в пропорции 1 : 1. Слить в бутылку, закупорить и поместить в темное место на 1 месяц. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день перед едой до излечения.

● Взять 1 стакан гречневой крупы, 1 стакан грецких орехов, 1 стакан гречишного меда. Перемолоть крупу, орехи измельчить, все смешать и сложить в стеклянную банку. Съесть приготовленную смесь в течение суток, больше в этот день ничего не есть, пить можно воду и чай. Повторить через неделю. Курс – 2 месяца.

Гастрит, атеросклероз, экзема

● Пить по 3 стакана в день отвара из ореховых листьев: 1 столовая ложка высушенных листьев на 1 стакан кипятка (кипятить 15 минут).

Глисты

● За 30 минут до завтрака съесть 6 грецких орехов, до обеда – 5, до ужина – 4. Орехи тщательно пережевывать. Курс лечения – 3 дня.
● Пить масло грецкого ореха: 30–50 г масла утром натощак в течение 3 дней.
● Против солитера и круглых глистов использовать настой незрелых орехов: залить 4 столовые ложки измельченных незрелых орехов 1 стаканом слегка подсоленного кипятка, настаивать 30 минут, затем процедить. Дозу выпить в течение дня, на ночь принять солевое слабительное.

Гнойные сыпи, лишай, экземы

● Залить 5 столовых ложек сырья 0,5 л горячей воды, кипятить 15 минут, охладить и процедить. Смазывать пораженные участки.

Желудочные спазмы

● Залить 30 мелко нарезанных плодов грецкого ореха вместе с кожурой 1 л 40 %-го спирта и настаивать на свету в течение 2 недель. Затем спирт слить, настойку принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой, разбавляя водой.

Запор

● Истолочь в фарфоровой ступке 100 г ядер грецких орехов, прокипятить в 1 л молока, процедить и добавить в отвар сахарного песка по вкусу. Пить в теплом виде 5 раз в день по 1/3 стакана до наступления эффекта.

Импотенция

● Ядра 12 грецких орехов и по 200 г сухого инжира, чернослива и изюма без косточек измельчить, смешать и хранить на холоде (в холодильнике). Принимать ежедневно ближе

к вечеру по 2 столовые ложки смеси, запивая кислым молоком (кефиром, йогуртом и т. п.).

Нервное истощение, утомляемость, головные боли

● Употреблять грецкие орехи (30 г) в сочетании с сыром (20 г) и изюмом (20 г) за один прием.
● Пропустить через мясорубку 300 г очищенных грецких орехов, 300 г кураги, 2 лимона с цедрой, но без кожуры. Добавить 300 г меда, тщательно перемешать и хранить в холодильнике. Принимать по 1–2 чайные ложки в день.

Ожоги, раны

● Смазывать пораженные участки ореховым маслом.

Понос

● Залить ореховые перегородки от 40 орехов 1 стаканом кипятка, проварить на водяной бане 1 час, охладить при комнатной температуре и процедить. Пить по 40–50 мл 3 раза в день до еды.

Рахит

● Пропустить через мясорубку 200 г ядер ореха, 2 лимона, 200 г листьев алоэ, соединить; добавить 200 г сливочного масла, 200 г меда и тщательно перемешать. Давать ребенку по 1 десертной ложке 3 раза в день после еды.
● Принимать настой из листьев грецкого ореха. Для его приготовления 1 столовую ложку листьев залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час и процедить. Давать ребенку по 1–2 чайные ложки до еды.

Сахарный диабет

● Залить 1 столовую ложку измельченных листьев грецкого ореха 1 стаканом горячей воды, кипятить 20–30 минут, настоять до охлаждения и процедить. Дозу выпивать равномерно в течение дня.
● Перегородки от 40 орехов залить 1 стаканом кипятка, выдержать на водяной бане в течение 1 часа, остудить и процедить. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Сердечно-сосудистая недостаточность

● Пропустить 1 стакан ядер грецких орехов через мясорубку, добавить по 1 стакану лимонного сока (лучше кашицы) и меда. Тщательно перемешать деревянной ложкой в эмалированной посуде, переложить в стеклянную банку, герметично закрыть ее и держать в холодильнике. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды до тех пор, пока не закончится смесь. Желательно курсы приема смеси проводить 3–4 раза в год с перерывом между курсами в 1 месяц.

Снижение лактации

● Рекомендуется пить до 3 стаканов орехового молока в день.

Косметические рецепты

Любой тип кожи

● Освободить орех от скорлупы, измельчить до однородной массы, добавить 1 чайную ложку сливочного масла, 1 чайную ложку желтка и столько же меда, все тщательно перемешать, нанести на лицо на 20–30 минут, а затем смыть водой.

● Тонко настругать 15 г туалетного мыла, залить 1/2 стакана воды, поставить на водяную баню и нагревать до растворения мыла. К раствору добавить 15 г пчелиного воска и, продолжая нагревать, дать ему расплавиться. Состав нужно время от времени помешивать. Отдельно из ядер грецких орехов приготовить «молочко». Для этого ядра 4–5 орехов очистить от кожицы (они легко очищаются, если залить кипятком и оставить на некоторое время), мелко растолочь, затем понемногу, тщательно помешивая, добавить 1/4 стакана воды. Полученную молокообразную жидкость процедить через чистую ткань, остаток отжать. «Молочко» влить (очень медленно, вначале по каплям) в подготовленную ранее горячую смесь. Затем все перелить в бутылочку, тщательно взболтать и добавить 100 мл камфорного спирта или водки. Смесь может храниться длительное время.

Каштан

Каштан настоящий (другие названия – посевной, благородный, съедобный, европейский, сладкий) – дерево семейства буковых, в рощах до 35 м высотой и до 1 м в диаметре. Цветет в июне–июле. Плоды созревают в октябре, выпадают из раскрывшейся плюски в октябре–ноябре.

В плодах каштана содержатся 50–52 % воды, 42,8 % углеводов (крахмал – 16 %, декстрин – 7, глюкоза и фруктоза – 4 %).

Плоды, кора и листья каштана используются в народной медицине при лечении болезней верхних дыхательных путей, желудочно-кишечного тракта, почек, ревматизма, малярии, а также применяют как диуретическое средство.

Вытяжка из плодов и цветков применяется при отечности и ноющих болях в суставах, артрите, полиартрите. 10–12 процедур дают стойкий обезболивающий эффект. Кроме того, вытяжка способствует снижению свертываемости крови, укреплению стенок капилляров и вен, предупреждению образования тромбов в кровеносных сосудах или их рассасыванию. Вытяжку каштана можно заказать в гомеопатической аптеке или приготовить самим: 10 г цветков или плодов каштана размельчить, настоять в 100 мл воды в темном месте в течение 7 дней, периодически взбалтывая. Затем процедить и принимать по 30 капель в день перед едой.

Осторожно, опасность! Прием внутрь препаратов из каштана противопоказан при пониженной свертываемости крови, язве желудка и двенадцатиперстной кишки. При длительном применении рекомендуется контролировать уровень протромбина в крови.

Лечебные рецепты

Геморрой

● Залить 2 столовые ложки измельченной коры 1 л кипятка, кипятить на слабом огне полчаса, процедить и использовать отвар для сидячих ванн.

Заболевания легких

● Залить орехи или кору каштана водой в пропорции 1 : 10 и кипятить полчаса. Охладить при комнатной температуре, процедить и принимать по 2 столовые ложки 3–5 раз в день.

Радикулит

● Рекомендуются компрессы: измельчить и растереть в порошок плоды каштана, смешать со свиным нутряным салом в пропорции 1 : 1, намазать тонким слоем на ломтики черного хлеба, приложить к больному месту и завязать теплым платком.

Ревматизм

● Полезны ванны с отваром каштана: 500 г измельченных плодов каштана залить 3 л кипятка, кипятить полчаса, настаивать 20–30 минут, процедить. Отвар вылить в ванну с температурой воды 39–40 °C и принимать ее в течение 15–20 минут, затем тепло

укутаться и лечь в постель. Повторять процедуры через день в течение 2 недель.

Старение организма

● Приготовить тонизирующий и омолаживающий каштановый напиток. Мелко нарезать зеленые оболочки от 2 плодов каштана и залить их 1 стаканом кипятка. Прокипятить 15 минут на очень слабом огне. Пить 2 раза в день в холодном или тепловатом виде по 100 г. Рекомендуется мужчинам старше 40 лет.

Тромбофлебит, варикозное расширение вен

● Залить 1/3 стакана измельченных плодов 1/2 стакана водки, настаивать 2 недели в темном теплом месте, ежедневно взбалтывая, затем процедить. Принимать по 30–40 капель 3–4 раза в день в течение 3–4 недель. Одновременно на ночь смазывать ноги мазью из плодов каштана. Для ее приготовления смешать 1/3 стакана измельченных плодов, 1 чайную ложку картофельного крахмала и 1 столовую ложку измельченных листьев шалфея, залить 1 стаканом растопленного куриного жира, держать на водяной бане 1 час, настаивать 6–8 часов, затем довести до кипения, процедить и отжать сырье.

Усталость, сниженный тонус

● Носить в кармане два плодика каштана посевного и периодически массировать их в руке.

Хронический простатит

● Залить 2 столовые ложки измельченной коричневой кожуры плодов 1 стаканом водки, настаивать в темном теплом месте 10 дней, ежедневно перемешивая, затем процедить. Принимать по 20–25 капель 3 раза в день в течение 1,5 месяцев, после этого сделать перерыв на 2 недели и повторить курс.

Косметические рецепты

● В косметике используют вяжущее и противовоспалительное свойства каштана. Маску из измельченных свежих или отваренных в молоке плодов накладывают на лицо – это снимает раздражение, воспаление и питает кожу.

Кедровый орех

Сибирский кедр – растение удивительное. Он реагирует на любое, даже самое незначительное загрязнение воздуха и растет лишь там, где природа сохранила свой первозданный облик и девственную чистоту.

О лекарственных свойствах кедра упоминал еще Авиценна. В русской народной медицине кедр используют со времен освоения Сибири. Причем в лечебных целях применяют и сами кедровые орешки, и их скорлупу, и кедровое масло, и хвою, и даже смолу кедра. Шрот (жмых), который остается после выжимания кедрового масла из ядра, перемалывается и используется в качестве вкусовой добавки и обогатителя микроэлементами и витаминами при приготовлении кондитерских изделий и кулинарных блюд. Скорлупа кедрового ореха является компонентом для некоторых бальзамов и настоек.

Врачи рекомендуют употреблять в пищу кедровые орешки вегетарианцам, чтобы компенсировать «белковый голод». В нем содержатся практически все незаменимые аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты, витамины А, В, С, Е, Р, а также калий, кальций, магний, фосфор и другие минеральные элементы. Кедровый орех отличается высоким содержанием веществ, являющихся антиоксидантами, то есть веществами, предотвращающими старение организма.

Особенно полезен кедровый орех при иммунодефицитных состояниях, аллергических заболеваниях, атеросклерозе, ишемической болезни сердца, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, язвенной и желчнокаменной болезнях.

Кедровое масло, получаемое из ядер кедрового ореха, является высокоэффективным терапевтическим средством для лечения ряда заболеваний.

Результаты исследований свидетельствуют о высокой терапевтической эффективности кедрового масла. Ученые установили, что оно обладает общеукрепляющим действием, восстанавливает силы организма, способствует устранению синдрома хронической усталости, повышает работоспособность, потенцию у мужчин, снимает последствия стрессов, повышает адаптивные возможности организма человека.

Осторожно, опасность! Кедровый орех является естественным пищевым продуктом, а потому не имеет противопоказаний. Употреблять его надо не более 30–50 г в день. Не использовать долго хранившиеся или порченые ядра.

Специалисты считают крайне нежелательным контакт кедрового масла с металлом. Это означает, что для хранения или при употреблении нельзя использовать металлические емкости.

Проверить кедровое масло на пригодность очень просто. Нужно налить небольшое количество масла на тарелку из стекла или хорошего фарфора и смыть его холодной водой. Масло, годное к употреблению, смоется без труда, а тарелка будет скрипеть. В противном случае без моющих средств не обойтись.

Еще одно предостережение: не щелкайте кедровые орехи зубами – это навредит вашим зубам.

Лечебные рецепты

Авитаминоз

● Залить пригоршню кедровой хвои 1,5–2 л кипятка, поместить в горячую духовку, а затем оставить там до остывания, процедить и хранить в холодильнике. Пить с сахаром или медом по 1 стакану 3–4 раза в день в промежутках между приемами пищи.

● В качестве общеукрепляющего средства использовать следующий экстракт: в трехлитровую стеклянную бутыль насыпать 1 кг промытых неочищенных кедровых орехов и засыпать их 1 кг сахарного песка, после чего залить 1 л водки и настаивать 3 дня в темном месте, периодически встряхивая. Получившуюся коричнево-красную жидкость слить, а орехи еще 2 раза залить 1 л водки (настой сливать, как в первый раз). После этого все три экстракта смешать и разлить в бутыли из темного стекла. Хранить в темном месте. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Артрит, подагра

● Пить настойку из цельных кедровых орехов. Толченые орехи вместе со скорлупой залить водкой (водка должна покрывать орехи на 5–6 см). Смесь настоять 7 дней в темном месте, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день в течение 1,5–2 месяцев.

● Рекомендуется также принимать ванны из хвои кедра.

Воспаление слизистых оболочек полости рта

● Использовать наружно настои и отвары скорлупы кедровых орешков (2–3 столовые ложки на 1 стакан воды).

Заболевания желудка, снижение слуха, усталость

● Скорлупа кедровых орехов тоже обладает целебными свойствами. Так, широко используется настойка из скорлупы кедрового ореха на водке: 20 г скорлупы залить 1 стаканом водки, настаивать 2 недели в темном месте, принимать по 5 капель в течение месяца.

Кожные заболевания

● Рекомендуется внутренний прием сочетать с накладыванием повязок с кедровым маслом на пораженные места.

Лишай, гнойничковые поражения, экзема, ожоги

● Использовать наружно настои и отвары скорлупы кедровых орехов в виде примочек и обмываний.

Нарушение солевого обмена

● Настаивать 100 г толченых кедровых орехов вместе со скорлупой на 0,5 л водки в течение 14 дней, затем процедить. Принимать по 20 капель 4 раза в день.

Нервные расстройства, туберкулез

● При нервных расстройствах помогает настой кедровых орехов: залить 1 столовую ложку измельченных свежих кедровых орехов 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить и принимать по 50 мл 4–5 раз в день.
● Из хвои кедра приготовить отвар для ванны, которая благотворно действует на центральную нервную систему: залить 1,5 кг свежей (или 700 г сухой) хвои кедра 10 л прохладной воды, поставить на огонь и кипятить на малом огне в течение 15–20 минут. Настаивать до остывания, затем процедить и вылить отвар в ванну.

Остеохондроз, геморрой, заболевания крови

● Употреблять внутрь настой и отвар из скорлупы кедровых орехов. Залить 1 стакан скорлупы 1 л кипятка, дать настояться 2–3 часа и процедить. Пить по 100 г 3 раза в день за полчаса до еды.

Отложение солей, мочекаменная болезнь,

● Приготовить кедровую настойку: очистить 30 г кедровых орехов от шелухи и залить 0,5 л водки. Настаивать в течение 40 дней. Настойку принимать, начиная с 5 капель в день, ежедневно увеличивая дозу на 5 капель. Когда доза составит 25 капель, прием лекарства перевести в граммы и пить по 5, потом по 10, 15, 20, 25 г в день. Лечение длится 1 месяц. Настойку ядер кедровых орешков готовят также на легком виноградном вине с медом, используя ее при мочекаменной болезни, камнях в желчном пузыре.

Пониженный иммунитет, снижение потенции

● Ежедневно употреблять 20–30 г кедровых орешков.

Простуда, насморк

● Принимать кедровое масло от 1 чайной до 1 столовой ложки за 1/2–1 час до еды 1–3 раза в день. Его можно закапывать в нос.

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки

● Полезно употреблять хорошо измельченные ядра кедровых орехов с медом.

Косметические рецепты

Трещины на руках

● Трещины на руках можно лечить при помощи компрессов из масла кедровых орехов – обернуть руки льняной тканью, смоченной слегка подогретым маслом.

Перхоть

● При перхоти рекомендуется смесь следующего состава: смешать по 1 столовой ложке кедрового масла, крепкого отвара чая и водки. Смазывать этой смесью кожу головы и корни волос за 2–3 часа до мытья. Процедуру проводить 2 раза в неделю до полного исчезновения перхоти.

Миндаль

Различают два сорта миндаля – сладкий и горький.

Для лечения используется в основном сладкий миндаль, горький – реже и в очень небольших количествах. Сладкий миндаль употребляется в пищу.

Миндальные листья и скорлупа стимулируют работу печени и снимают кашель. Кора миндального ствола отличается мочегонными и глистогонными свойствами. Отвар миндальных цветков является эффективным слабительным и глистогонным средством. Из сладкого миндаля изготовляют миндальное масло, которое широко применяется в изготовлении различных мазей, кремов, масляных растворов для наружного употребления.

Доказано, что ежедневное употребление в пищу 20 г миндальных орехов в течение 2 месяцев на 10–15 % снижает уровень холестерина в крови, поэтому их можно включать в диету для лечения и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

В народной медицине масло сладкого миндаля размешивают с небольшим количеством меда и желтком. Используют и миндальное молочко при язвенной болезни желудка. Оно

отличается слабительным, обезболивающим свойством и весьма эффективно при остром кашле.

Его можно сделать следующим образом: замочить 125 г очищенного от скорлупы и внутренней кожицы миндаля в холодной воде и размолоть до гомогенной массы. Добавить 0,5 л кипяченой воды, хорошо перемешать и выдержать 15–20 минут при комнатной температуре. Затем профильтровать через несколько слоев марли. К фильтрату прибавить еще 0,5 л кипяченой воды, довести до кипения. К готовому продукту можно добавить 50 г сахара, ксилита или фруктозы. Оставшийся жмых подвергнуть повторной экстракции и использовать для приготовления блюд, так как в нем остается довольно много жира и минеральных веществ.

Осторожно, опасность! Как уже говорилось, горький миндаль используется в лечении крайне редко и в очень малых дозах. Дело в том, что в горьком миндале содержится амигдалин, придающий ему горький вкус, а при его расщеплении выделяется синильная кислота, которая нарушает тканевое дыхание. Из-за кислородного голодания, в первую очередь, страдают клетки центральной нервной системы, при этом наступают тяжелые нарушения деятельности жизненно важных центров в головном мозге: дыхательного, сосудодвигательного и др. Первыми симптомами отравления являются замедление пульса, общая слабость, рвота, головная боль, одышка, иногда судороги. В тяжелых случаях происходит паралич дыхательного центра со смертельным исходом. Детям сырой миндаль есть категорически запрещено. Смертельная доза составляет 10 шт. миндаля для детей, 50 – для взрослого человека. Прокаливание, жарение, варение и другие виды тепловой обработки способствуют испарению цианистого водорода (обезвреживают синильную кислоту). В масле горького миндаля содержится циануровая кислота, поэтому применять его разрешается только наружно. Следует также помнить о том, что плоды миндаля очень калорийные и жирные. Употреблять их можно не более 30–50 г в день. Нельзя использовать долго хранившиеся или порченые ядра.

Лечебные рецепты

Анемия, мигрень, бессонница

● Применять ядра сладкого миндаля, смешанные с сахаром.

Бронхиальная астма, сильный кашель с трудно отделяющейся мокротой

● Принимать масло горького миндаля. Схема приема – по 6–8 капель 3 раза в день.

Несварение желудка

● Залить 1 столовую ложку толченого сладкого миндаля 2 стаканами молока и варить на медленном огне без крышки в течение получаса. Процедить и выпить за один прием.

Сахарный диабет

● Использовать в пищу жмых миндаля, добавляя его в блюда.

Язвенная болезнь желудка

● Растолочь 30 г ядер сладкого миндаля, смешать с 1/2 стакана молока и 50 мл сливок. Этого количества хватит на 2 приема. Принимать за 30 минут до еды.

Косметические рецепты

Выпадение волос

● Втирание толченых ядер сладкого миндаля, смешанных с молоком, стимулирует рост волос.

«Гусиные лапки»

● Для того чтобы убрать «гусиные лапки» около глаз, надо каждый вечер пальцами вбивать небольшое количество миндального масла в кожу около глаз и оставлять его на 30 минут, удалив избыток бумажной салфеткой.

Жирная пористая кожа

● Взбитый в пену белок перемешать с миндальными отрубями до консистенции жидкой пасты и нанести на лицо. Накладывать эту маску можно не чаще 1 раза в неделю.

Любой тип кожи

● Смягчающая и противовоспалительная маска: залить 1/2 стакана миндальных зерен 1 стаканом кипятка. Через 5 минут воду слить, а зерна пропустить через мясорубку. Полученную кашицу смешать с 15 мл лимонного сока и 15 мл воды, размешать и наложить на лицо на 20 минут. Затем смыть теплой водой и нанести на лицо крем, соответствующий типу кожи (нормальная, сухая, жирная).

Морщины

● Желток растереть с 1 чайной ложкой миндальных отрубей, добавить воду до получения пасты мягкой консистенции. Массу нанести на морщинистую часть лица и оставить на 1–1,5 часа. Смыть теплой водой.

● Смешать 2 столовые ложки молотого миндаля с чашкой кислого молока и нанести на лицо и шею на один час, затем смыть теплой водой.

● Миндальные отруби смешать с соком фруктов или овощей и молоком. Полученную кашицу нанести на лицо.

● Залить 1 столовую ложку отрубей небольшим количеством горячей воды до получения кашицеобразной массы, нанести ее на лицо на 5–10 минут, а затем смыть кипяченой водой. После умывания кожу следует осушить мягким полотенцем и нанести жирный крем.

● Смешать и тщательно растереть яичный желток с 1 чайной ложкой миндального масла и 1 чайной ложкой жидкого меда. С помощью мягкой кисточки или ватного тампона нанести маску на лицо и шею послойно: после подсыхания первого слоя нанести второй, а затем и третий. Через 20–25 минут снять маску тампоном, смоченным в теплой воде. Процедуру делать 1–2 раза в неделю в течение 4–6 недель. Через 2–3 месяца курс можно повторить.

Пигментные пятна, веснушки

● Залить 1/2 стакана миндальных ядер 1 стаканом крутого кипятка. Через 5 минут воду слить, миндаль пропустить через мясорубку, добавить 1 столовую ложку лимонного сока и столько же кипяченой воды. Все растереть до однородной массы. Нанести на лицо на 20–30 минут, а затем смыть теплой водой. Маску делать 2 раза в неделю. Курс – 30–40 масок.

Редкие ресницы и брови

● Для стимуляции роста ресниц и бровей наложить на брови и ресницы тонкий жгут ваты, пропитанный подогретым миндальным маслом, покрыть пергаментной бумагой и зафиксировать бинтом на 10–15 минут.

Сухая кожа

● Растолочь в порошок 1 столовую ложку очищенных от оболочки семян сладкого миндаля (ядра миндаля легко очищаются от кожицы, если залить их кипятком и оставить на некоторое время) и тщательно растереть с небольшим количеством теплой воды или молока до образования однородной массы, которую нанести на лицо и шею на 15–20 минут. Процедуру повторить через 1–2 дня. Курс – около 20 масок. В течение года можно провести 2–3 таких курса.

● Взять равные части цветков ромашки, липового цвета, цветков бузины, побегов сосны

и приготовить отвар, залив 2 столовые ложки этой смеси 1 стаканом кипятка. Столовую ложку толченого миндаля залить 50 мл этого отвара (в горячем виде), добавить 1 чайную ложку муки и 1/2 чайной ложки меда. Все тщательно размешать. Полученную кашицу наложить теплой на лицо и через 30 минут смыть сначала теплой, а затем холодной водой.

● Туалетная вода для сухой кожи: истолочь 50 г сладкого миндаля, залить 0,5 л дистиллированной или кипяченой воды, дать настояться 1 сутки. Затем процедить и добавить в настой 5 г мелко наструганного «Детского» мыла. Перемешать до полного растворения мыла и использовать для протирания кожи лица.

Сухая загрубевшая кожа

● Во взбитый желток 1 куриного яйца добавить 1 чайную ложку оливкового масла, 1 чайную ложку сметаны и 2–3 чайные ложки миндальных отрубей. Смесь нанести на лицо, предварительно покрытое тонким слоем крема, на 15 минут.

● Невзбитый белок куриного яйца смешать с медом и маслом до получения однородной массы, а затем добавить муку. Маску нанести на лицо на 20 минут, снять сначала теплой, а потом прохладной водой.

● Смешать творог с миндальным маслом, наложить на лицо и подождать, пока высохнет. Смыть теплой водой.

Сухая и нормальная кожа

● Ядра миндаля измельчить в кофемолке или растереть в фарфоровой ступке. К 1 чайной ложке растертого миндаля добавить 1 чайную ложку растительного масла или сметаны и чайную ложку желтка. Все тщательно перемешать и нанести на лицо и шею на 20–30 минут. При жирной коже вместо желтка используется белок.

Угри

● Размешать 1 столовую ложку отрубей с водой (при нормальной коже), молоком (при сухой коже) или перекисью водорода (при жирной коже) до образования кашицы. В течение нескольких минут протирать ею места скопления комедонов (угрей). Затем умыться теплой и прохладной водой и протереть лицо лосьоном. Процедуру делать ежедневно или через день до получения эффекта, а затем повторять по мере необходимости 1 раз в 7–10 дней.

● Флакон с маслом опустить в горячую воду или нагреть его на водяной бане до температуры 37 °С. Тонкий слой ваты пропитать этим теплым маслом и наложить на лицо (оставив открытыми рот, нос и глаза), а поверх ваты – пергаментную бумагу или тонкую пленку. Для сохранения тепла лицо надо укутать сложенным в несколько раз полотенцем. Через 20 минут маску снять, лицо ополоснуть горячей водой.

Усталая кожа

● Лосьон из миндального молока: мелко настругать в чашку 15 г (1/6 часть куска) туалетного мыла и развести 1/2 стакана воды. Смесь поставить на водяную баню и нагревать до растворения мыла. К этому раствору добавить 15–20 г пчелиного воска. Продолжая нагревание, дать ему медленно расплавиться, время от времени энергично помешивая. Отдельно приготовить молочко из миндаля: очистить от кожицы ядра миндаля, мелко растолочь их, тщательно помешивая, медленно влить 1 стакан воды, процедить через стираную ткань. Далее влить молочко (очень медленно, сначала по каплям) в указанную выше горячую смесь, а затем все перелить в бутылочку, тщательно взболтать и добавить 2/3 стакана водки. Приготовленным таким образом лосьоном протирать лицо для сохранения свежего вида кожи и сокращения пор. Препарат при длительном хранении не портится. Лосьон годится для любой кожи.

● Огуречно-миндальный лосьон: залить 60 г миндаля кипятком, затем очистить от кожицы. Очищенный миндаль растереть и соединить с 300 мл сока, полученного из свежих огурцов. Процедить, отжать остаток. В эмалированной посуде на водяной бане растопить 1 чайную ложку пчелиного воска и 1 чайную ложку свиного или куриного жира. Учитывая, что температура плавления воска более высокая, растапливать его нужно начинать раньше, а затем добавлять жир. Процедить растопленную смесь через 2–3 слоя марли, отжать остаток. Влить 1 чайную ложку растительного масла и 1/4 стакана глицерина. Когда полученная смесь начнет остывать, маленькими порциями вливать в нее огуречно-миндальный сок, постоянно помешивая. Еще раз процедить и соединить с 3/4 стакана салицилового спирта.

● Желтково-миндально-медовый лосьон: очистить 300 г миндаля, растереть с желтком, добавить 2 столовые ложки меда, сок 1 лимона или 2 г аскорбиновой кислоты. В смесь постепенно влить 1 стакан водки, 1/2 стакана камфарного спирта. Процедить, отжать остаток. Хранить в темном прохладном месте.

Фундук, или лесной орех, лещина

Фундук – культурная (садовая) разновидность лесного ореха. В народной медицине применяют плоды, листья и кору фундука.

Фундук содержит вещества, удаляющие из организма шлаки (особенно из печени). Он предотвращает гнилостные процессы, способствует очищению организма и укрепляет иммунную систему человека.

Растертый с водой лесной орех употребляют при почечнокаменной и мочекаменной болезнях, бронхите, метеоризме, кровохарканье и лихорадочных состояниях, а также при недостаточном отделении молока у кормящих женщин. При камнях в почках рекомендуют также есть ядра орехов, очищенные от тонкой коричневой шелухи. Сами орехи применяются для улучшения работы мозга и почек и усиления половой потенции.

Осторожно, опасность! Нельзя употреблять долго хранившиеся или испорченные ядра орехов. Не рекомендуется превышать допустимую норму употребления фундука – 30–50 г в день.

Лечебные рецепты

Аденома предстательной железы

● Залить 2 столовые ложки свежих и 1 столовую ложку сухих листьев лещины 200 мл кипятка, настоять при комнатной температуре до охлаждения. Процедить и выпить за 2 приема. Повторять ежедневно до выздоровления.

Варикозное расширение вен, тромбофлебит

● Эффективен отвар из коры и листьев лещины.

Высокая температура

● Отвар из коры лесного ореха используют как жаропонижающее средство, а отвар из листьев употребляют при гипертрофии предстательной железы.

Понос

● Залить 1 столовую ложку порошка из коры и листьев фундука 1 стаканом горячей воды и кипятить на медленном огне 30 минут. Охладить в течение 10 минут и процедить. Принимать по 50–70 мл 3–4 раза в день во время еды.

Рахит у детей

● Давать настой из листьев лещины.

Ревматизм

● Используют очищенные плоды фундука в смеси с медом.

Лечение чаем

Чай является самым распространенным напитком на земном шаре. По общим подсчетам, его регулярно пьют более двух миллиардов человек.

Чай делят на четыре основных типа: черный, зеленый, красный и желтый. Это не обусловлено внешним видом, различной окраской чаев как в сухом виде, так и в настое. Цвет является лишь внешним отражением различий в биохимических процессах обработки чайного листа, что в конечном счете оказывает влияние на химический состав, а также на вкусовые и ароматические особенности каждого типа чая.

В чае выделяют 6 самых важных групп веществ: дубильные вещества, эфирные масла, алкалоиды, аминокислоты, пигменты и витамины.

Теин (кофеин), содержащийся в чае, – алкалоид, небольшая доза которого вызывает возбуждение нервной системы человека. Он положительно действует не только на нервы, но и на мышечную систему, а также стимулирует сердечную деятельность. Снимает усталость, придает бодрость, повышает работоспособность и умственную активность, улучшает работу почек.

Кроме кофеина, в состав чая входят и другие алкалоиды: теобромин и теофиллин, которые оказывают сосудорасширяющее и мочегонное действие, а также нерастворимый в воде гуанин – пуриновое основание с отрицательными свойствами. Его можно вывести в настой только в том случае, если долго подогревать заварку. Вот почему для получения более насыщенного настоя нельзя вываривать или долго нагревать чай. В этом случае настой не только теряет многие свои полезные свойства, но и приобретает вредные.

Другим важным веществом чая является танин. Он относится к дубильным веществам и представляет собой полимерное фенольное соединение. Обладает рядом целебных свойств: улучшает пищеварительный процесс, нормализует состояние желудочно-кишечного тракта, укрепляет стенки сосудов, оказывает противомикробное действие. Танин зеленого чая обладает способностью поглощать и выводить из организма радиоактивный стронций-90, предупреждая развитие лучевой болезни и белокровия.

Кроме витамина P, в чае содержатся почти все необходимые для человека витамины: C (особенно много его в зеленом чае – в 10 раз больше, чем в черном), B1, B2, PP, A, K, E и многие другие. Большая часть этих витаминов переходит в настой.

Вот еще один аргумент в пользу систематического употребления чая. Если вы часто и подолгу смотрите цветной телевизор, вам следует пить чай, а не кофе или лимонад, поскольку чай – особенно зеленый – нейтрализует вредное воздействие излучения от телеэкрана.

Ученые недавно установили, что содержащиеся в чае вещества способствуют выведению из организма тяжелых металлов – свинца, кадмия, ртути, цинка, поступающих из пищи и воды.

Черный чай

Черные чаи составляют почти 98 % в мировой торговле чаем. В основном это черные байховые чаи. Внутри каждой группы сортов они различаются как по качественным показателям, так и по некоторым внешним признакам. По традиции, лучшим считается

листовой, целый, неповрежденный, непокрошившийся чай. Ведь целый листок лучше сохраняет аромат чая, меньше выдыхается и впитывает влагу. Вот почему листовые чаи считаются лучше, чем мелкие чаи того же сорта при наличии прочих равных показателей.

Осторожно, опасность! Беременным женщинам необходимо знать, что в чае содержится определенное количество кофеина, который, стимулируя плод, негативно влияет на его развитие. Кроме того, кофеин вызывает учащение сердцебиения и усиливает мочеиспускание, что увеличивает нагрузку на сердце и почки и повышает, таким образом, вероятность развития токсикоза.

Хотя чай способствует пищеварению, людям, страдающим язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, а также повышенной кислотностью в желудке, следует соблюдать умеренность. Его лучше пить с молоком и сахаром – это отчасти снимает характерную для чая стимуляцию секреции желудочной кислоты.

Больным, страдающим атеросклерозом и гипертонией в тяжелой форме, также следует пить чай с осторожностью, а в периоды обострения отказаться от употребления крепко заваренного чая.

При бессоннице не следует пить чай перед сном.

При высокой температуре повышается потоотделение, что приводит к перерасходу воды, диэлектриков и питательных веществ, поэтому все время хочется пить. Многие считают, что утолить жажду им поможет крепкий горячий чай. Но это не так. Британские фармакологи установили, что крепкий чай не только не приносит пользы страдающим жаром, но, наоборот, теофиллин, содержащийся в напитке, повышает температуру тела.

В чае, оставленном «на потом», увеличивается количество пуриновых соединений и кофеина. Такой чай в первую очередь опасен для больных подагрой, гипертонией и глаукомой.

Не надо давать крепкий чай маленьким детям, поскольку их организм слишком чувствителен к этому напитку. Чтобы не ухудшить сон ребенка, чай (лучше с молоком) ему рекомендуется давать в первой половине дня.

Лечебные рецепты

Атония пищеварительного тракта, камни в печени и почках, желчном и мочевом пузырях

● В предварительно согретый сухой заварной чайник насыпать сухой чай из расчета 1 чайная ложка на чашку воды плюс 1 чайная ложка на чайник, залить кипятком и настаивать 5 минут. Пить чай регулярно.

Воспаление глаза

● Приготовить стакан крепкого настоя смеси зеленого и черного чая. Добавить в него чайную ложку сухого виноградного вина. Остывший настой налить в чистую рюмку, диаметр которой чуть больше длины вашего глаза. Поставить рюмку на край стола и, придерживая ее рукой, опустить голову так, чтобы глазное яблоко коснулось поверхности настоя. Сначала не менее 10 раз открывать и закрывать веки. Потом с открытыми веками повращать глазным яблоком, чтобы настой омыл его. Проделайте это несколько раз.

Головная боль

● В предварительно согретый сухой заварной чайник насыпать сухой чай из расчета 1 чайная ложка на 1 чашку воды плюс 1 чайная ложка на чайник, залить кипятком и дать настояться 10 минут. Достаточно выпить чашку чая с сахаром.

Дистрофия, истощение нервной системы, сердечно-сосудистые заболевания

● В предварительно согретый сухой заварной чайник насыпать сухой чай из расчета 1 чайная ложка на 1 чашку воды плюс 1 чайная ложка на чайник, залить его кипятком и настаивать 5 минут. Пока чай настаивается, в согретые чашки налить по 2–3 столовые ложки подогретого до температуры 40–60 °C сырого молока. Когда чай настоится, налить его в чашки с молоком. Пить чай 3 раза в день.

Избыточный вес

● Людям с повышенным аппетитом, чтобы не переедать, полезно пить чай до еды. Он снижает аппетит и приносит ощущение сытости. Чай, выпитый во время и после еды, облегчает пищеварение, помогает переваривать и усваивать тяжелую пищу, к которой относятся мясные, рыбные, крупяные и особенно мучные блюда и изделия.

Конъюнктивит, ожог глаза каким-либо химическим веществом, инородное тело в глазу

● Залить 1 чайную ложку чая 1 чашкой кипятка и охладить. Удалить соринку намотанной на спичку стерильной ваткой или струей остывшего чайного настоя из большого шприца (без иглы). Процедуру повторить несколько раз. После этого закрыть глаз повязкой и обратиться к офтальмологу.

Мочекаменная, почечнокаменная болезни

● Приготовить смесь: 2 части листьев березы, 2 части листьев брусники, 4 части листьев земляники, 3 части цветков липы, 2 части черного чая. Травы смешать с чаем. Заварить традиционным способом и пить, как обычный чай.

Отравление

● Сначала выпить не менее 2 стаканов теплой воды и вызвать у себя рвоту, раздражая указательным и средним пальцами корень языка и заднюю стенку глотки, а затем выпить 1 стакан крепкого и сладкого чая с молоком.

Переохлаждение

● Замерзшему человеку полезен грог – чай с алкоголем. В 1 стакан только что заваренного крепкого сладкого чая влить 1 чайную ложку коньяка и 1 столовую ложку рома. Коньяк и ром можно заменить 2 столовыми ложками слегка подогретой водки. Полученную горячую смесь тщательно перемешать. Грог пьют горячим, маленькими глотками и не больше 1 стакана. Он быстро согреет пострадавшего, нормализует его дыхание и сердечную деятельность.

Простудные заболевания

● В предварительно согретый сухой заварной чайник насыпать чай из расчета 1 чайная ложка на 1 чашку воды плюс 1 чайная ложка на чайник, залить его кипятком и настаивать 5 минут. Добавить лимон.

● Выпить чашку крепкого свежезаваренного чая с соком половинки лимона, несколькими чайными ложками малинового варенья или столовой ложкой меда, лечь в постель и накрыться теплым одеялом. Озноб быстро сменится ощущением приятного тепла. 4–5 чашек такого напитка в день помогут вашему выздоровлению.

Усталость, авитаминоз

● Смешать в равных частях голубику (листья, плоды), чай черный байховый, лимон (цедра). Залить 3 чайные ложки смеси 500 мл кипятка, добавить 1 гвоздику и щепотку корицы. Настоять 10 минут, добавить отвар или сок ягод голубики и настоять еще 5–10 минут. Пить в качестве тонизирующего средства.

● Приготовить смесь: 1 часть травы душицы, 1 часть травы зверобоя, 1 часть плодов шиповника, 1 часть плодов черной смородины, 1 часть ягод черники, 1 часть ягод бузины черной, 1/2 части чая черного байхового. Залить 1 чайную ложку смеси 1 стаканом кипятка, настоять, добавить мед. Пить как обычный чай.

● Приготовить смесь: 3 столовые ложки свежих листьев черной смородины или 1 чайная ложка сухих, 4 чайные ложки черного чая. Листья и чай смешать, заварить традиционным способом. Настаивать 5–7 минут. Пить как витаминный напиток.

Косметические рецепты

Мешки под глазами, отечность век

● Делать маски из чаинок (от спитого чая), смешанных со сметаной в соотношении 3 : 1. Хорошо также помогают примочки из чая, для чего можно использовать готовые пакетики с чаем. Залить их кипятком, дать настояться, затем слегка охладить, отжать и наложить на проблемные места.

Пигментные пятна

● Приготовить настой черного чая – 1 чайную ложку чая залить 1 чашкой кипятка, остудить. Регулярно умываться таким настоем.

Повышенная жирность кожи головы

● Приготовить настой черного чая и коры дуба (в соотношении 1 : 1) и ополаскивать им волосы после мытья. Этот способ поможет нормализовать работу сальных желез, сделает волосы более здоровыми и красивыми.

Стареющая кожа

● Приготовить некрепкий чай с молоком и лимоном. Пить ежедневно по 1–1,5 л. Этот прием увлажнения кожи изнутри позволит надолго сохранить кожу нежной и эластичной.

Зеленый чай

Зеленый чай, как это явствует из названия, сохраняет в сухом виде (а отчасти и в настое) зеленый цвет, который может иметь разнообразные оттенки – от серебристо-зеленого (или золотисто-зеленого) с тускловатым блеском до темно-зеленого или оливкового – в зависимости от сорта чая. Важно подчеркнуть, что цвет – один из основных показателей качества зеленого чая.

Основное отличие зеленого чая от черного, если говорить о вкусе и аромате, состоит в том, что у зеленого чая отсутствуют специфический «чайный» запах и вкус.

Зеленый чай благотворно влияет на общий обмен веществ, предотвращает болезни, связанные с его нарушением. Еще в древности было замечено, что чай спасает от тучности, предупреждает подагру, накопление солей и других токсинов, излечивает от золотухи. Он же используется для лечения различных авитаминозов, в частности цинги. Довольно трудно назвать заболевание, при котором он не был полезен, но мы постараемся.

Осторожно, опасность! Известно, что зеленый чай снижает давление, поэтому

гипотоникам зеленый напиток пить не стоит. Зеленым чаем нельзя увлекаться при острой форме гипертонии, при любых заболеваниях, сопровождающихся высокой температурой, при обострении заболеваний почек, при беременности, когда есть склонность к токсикозам, при психастении, сопровождающейся повышенной возбудимостью, тахикардией, бессонницей и другими симптомами.

Для здоровья, прежде всего, вреден зеленый чай, который имеет резкий, металлический запах и вкус.

Вы можете купить в магазине старый зеленый чай, имеющий «бумажный» вкус. Конечно, им не отравишься, но и пользу от него не получишь.

Здоровье может основательно подорвать зеленый чай, который готовят путем длительного кипячения и выпаривания большой дозы сухого чая. Этот напиток представляет собой концентрированный раствор вредных веществ и разрушительно действует на нервную и сердечно-сосудистую системы. Также ваше сердце получает дополнительную нагрузку, если вы имеете привычку пить одну чашку чая за другой.

Лечебные рецепты

Авитаминоз

● Заварить 2 чайные ложки мелколистного зеленого чая 1 стаканом кипятка и настаивать 10 минут. Пить не менее 3 стаканов в день.

Ангина, ларингит

● Залить 1 чайную ложку измельченного сухого зеленого чая 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 15–20 минут. Слегка подогретым крепким настоем зеленого чая полоскать горло несколько раз в день.

Гипертония

● Перед заваркой измельченный сухой зеленый чай слегка промыть теплой кипяченой водой, чтобы уменьшить в нем содержание кофеина, который возбуждающе действует на сердечно-сосудистую систему. Затем промытый чай залить кипятком (из расчета 3 г чая на 100 мл воды) и настаивать10 минут. Пить его регулярно по 1 стакану 3 раза в день после еды. Общее количество употребляемой в течение дня жидкости уменьшить с учетом чая до 1–1,2 л, чтобы не перегружать работу сердечно-сосудистой системы.

Головная боль

● Залить 1 чайную ложку измельченного сухого зеленого чая стаканом кипятка и настаивать 15–20 минут. Добавить щепотку мяты. Выпить стакан такого чая, и через 15–20 минут головная боль пройдет.

Дизентерия

● Залить 50 г измельченного сухого зеленого чая 1 л кипяченой воды, настаивать полчаса, затем кипятить в течение часа, процедить. Полученный настой хранить в стерильной стеклянной посуде в холодильнике до 3 дней. Принимать по 2 столовые ложки 4 раза в день за полчаса до еды.

Зубная боль

● Залить 1 чайную ложку измельченного сухого зеленого чая 1 стаканом кипятка и настаивать 15–20 минут. Набрать в рот крепкий настой зеленого чая, в который предварительно положить несколько раздавленных долек чеснока. Подержать настой во рту, пока боль не пройдет.

Избыточный вес

● Один раз в неделю в течение месяца устраивать разгрузочный день. Заварить в 1,5 л молока 1 столовую ложку зеленого чая. Пить напиток в течение всего дня. В этот день не употреблять пищи, можно лишь пить негазированную минеральную воду.

Колиты

● Залить 50 г измельченного сухого зеленого чая 1 л кипяченой воды, настаивать полчаса, затем кипятить в течение часа, процедить. Принимать по 2 столовые ложки настоя 4 раза в день.

Нарушение обмена веществ

Тем, кто регулярно пьет зеленый чай, болезни, связанные с нарушением обмена веществ, как правило, не грозят. Чай, например, предупреждает подагру, характеризующуюся нарушением в организме больного человека пуринового обмена.

Японские врачи разработали диету, направленную на восстановление обмена веществ и, конечно, снижение веса. Она рассчитана на 14 дней, каждый из которых начинается с зеленого чая.

1-й, 14-й день

Завтрак: чашка японского зеленого чая.

Обед: 2 яйца, сваренных вкрутую; 1 стакан вареной капусты; 1 стакан томатного сока.

Ужин: небольшая вареная рыба.

2-й, 13-й день

Завтрак: чашка японского зеленого чая с черным сухариком.

Обед: рыба отварная; салат из сырой капусты с растительным маслом.

Ужин: 2 яйца, сваренных вкрутую; 260 г вареной говядины; салат из свежей капусты с растительным маслом.

3-й, 12-й день

Завтрак: чашка японского зеленого чая с сухариком.

Обед: 1 большой жареный кабачок (или цветная капуста, или свекла) с растительным маслом; 2 яблока.

Ужин: 2 яйца, сваренных вкрутую; 260 г вареной говядины; салат из свежей капусты с растительным маслом.

4-й, 11-й день

Завтрак: чашка японского зеленого чая.

Обед: 1 сырое яйцо (можно крутое или всмятку); 3 вареных моркови с растительным маслом; 15 г тертого сыра (1 десертная ложка).

Ужин: фрукты (яблоки или цитрусовые).

5-й, 10-й день

Завтрак: чашка японского зеленого чая.

Обед: большая отварная рыба; 1 стакан томатного сока.

Ужин: фрукты (яблоки или цитрусовые).

6-й, 9-й день

Завтрак: чашка японского зеленого чая.

Обед: половина вареной курицы; 3 столовые ложки салата из свежей капусты и моркови.

Ужин: 2 яйца, сваренных вкрутую; 1 стакан сырой моркови с растительным маслом.

7-й, 8-й день

Завтрак: чашка японского зеленого чая.
Обед: 260 г вареной говядины; фрукты (яблоки или цитрусовые).
Ужин: небольшая вареная рыба.

В этой диете овощи в салатах можно заменять огурцом, только не помидором, и ни в коем случае нельзя готовить салат из огурцов и помидоров. Между приемами пищи пьют только воду: либо водопроводную, либо минеральную. После такой диеты вы можете потерять 7–8 кг и не будете поправляться в течение 2–3 лет.

Ожоги

● При сильном ожоге растереть сухой зеленый чай в порошок и засыпать им обожженные места. Этот метод избавит от послеожоговых осложнений.

● Если ожог небольшой, залить 1 чайную ложку измельченного сухого зеленого чая 1 стаканом кипятка и настаивать 15–20 минут. На обожженное место, предварительно омытое теплым крепким настоем зеленого чая, накладывать пропитанную в этом же настое стерильную марлю. Ее периодически смачивать настоем, чтобы не высыхала и не остывала.

Отравление стронцием

● Залить 2 столовые ложки зеленого чая 1 стаканом кипятка и настаивать 20 минут. Такой чай поможет при лейкемии, возникшей в результате отравления организма стронцием-90. Для достижения заметного эффекта необходимо пить по 1/2 стакана чая 3 раза в день регулярно и не менее года.

Профилактика кариеса

● Заварить зеленый чай обычным способом и добавить молоко. Регулярно пить такой чай без сахара.

Расстройство желудка

● Залить 1 чайную ложку измельченного сухого зеленого чая 1 стаканом кипятка и настаивать 15–20 минут. Пить чай в течение 2–3 суток.

Ринит, или насморк

● Залить 1 чайную ложку измельченного сухого зеленого чая 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 15–20 минут. Теплым настоем с помощью резиновой груши или шприца вымыть из ноздрей накопившуюся в них слизь. Процедуру повторять 6–8 раз в день. На ночь в обе ноздри пипеткой закапать 3–4 капли теплого настоя. И так до полного

выздоровления. В отличие от патентованных лекарственных препаратов, чайный настой не раздражает слизистую оболочку носоглотки. Это особенно важно при лечении насморка у детей.

Укачивание, тошнота у беременных

● Пожевать сухой зеленый чай.

Усталость глаз

● Лечь на диван и положить на веки два стерильных ватных тампона, смоченных в крепком настое смеси зеленого и черного чая. Оставшуюся влажную чайную гущу завернуть в марлю и тоже положить на веки поверх тампонов. С тампонами и марлей полежать на диване 15–20 минут. При необходимости повторить процедуру на следующий день утром.

Ушибы, растяжение связок, вывих, солнечные ожоги

● Измельченный сухой зеленый чай залить кипятком и варить 15–20 минут. Наложить теплую влажную чайную гущу на травмированное или обожженное место и накрыть сначала непромокаемой бумагой, затем материей. После этого сделать повязку. Гущу периодически смачивать теплым чаем, чтобы не высыхала и не остывала.

Цинга

● Для профилактики цинги 1 стаканом кипятка залить 3–5 г измельченного сухого зеленого чая, а для лечения – 10–15 г. Настаивать 10 минут. В обоих случаях пить не менее 3 стаканов чая в день.

Язвы или воспалительный процесс на языке или деснах

● Залить 1 чайную ложку измельченного сухого зеленого чая 1 стаканом кипятка и настаивать 15–20 минут. Слегка подогретым крепким настоем зеленого чая полоскать рот несколько раз в день. Повторить процедуру несколько раз в течение дня.

Ячмень

● Залить 1 стаканом кипятка 1 чайную ложку измельченного сухого зеленого чая и настаивать 10 минут. В теплом настое смочить стерильную ватку и приложить ее к ячменю. Повторить эту процедуру несколько раз. Ни в коем случае не выдавливать ячмень – веко может распухнуть.

Косметические рецепты

Воспаленная, пористая, жирная кожа

● Заварить крепкий зеленый чай, остудить и добавить в него сок 1 лимона. Смочить марлю чаем и наложить на лицо на 15 минут. Делать компрессы один раз в неделю.

Повышенная жирность кожи головы

● Смешать 30 г водки, 1 чайную ложку лимонного сока и 1 стакан зеленого чая. Разбавить 1 л теплой кипяченой воды. Этот состав обильно нанести на промытые волосы при помощи ватного тампона и оставить, не смывая. Через 3–4 процедуры состояние ваших волос заметно улучшится.

Сухие и ослабленные волосы

● Заварить 15 г чая в 1 л кипятка и остудить. Ополаскивать волосы настоем зеленого чая после мытья головы. Этим настоем можно смазывать корни волос, оставляя на 1–1,5 часа. Процедура позволит укрепить волосяную луковицу и сделать волосы более сильными и живыми.

Сухая кожа

● Смешать 1/2 чашки листьев зеленого чая и 1/2 чашки овсяных хлопьев в мешочке из тонкой ткани. Наполнить ванну теплой водой и опустить в воду мешочек со смесью. Погрузиться в ванну на 10–15 минут. Каждый раз используйте новую, свежеприготовленную смесь.

Усталая кожа

● Заварить крепкий зеленый чай, заморозить его и утром протирать лицо кусочком льда.

Осторожно, опасность! Не рекомендуется людям с красными сосудиками на лице.

Лечение медом и продуктами пчеловодства

Ни для кого не секрет, что мед – прекрасное профилактическое и общеукрепляющее

средство: он улучшает здоровье, придает силы и продлевает жизнь. Еще великие мыслители древности называли мед эликсиром здоровья и долголетия. Древнегреческий философ Демокрит, проживший 110 лет, говорил, что для сохранения здоровья «внутренности следует орошать медом, а наружности – маслом». Сенатор Полий Румелий на вопрос Юлия Цезаря о том, какое средство помогло ему достичь столетнего рубежа, ответил кратко: «Мед внутрь». А выдающийся врач, естествоиспытатель Ибн Сина (Авиценна) заметил: «Если хочешь сохранить молодость, обязательно ешь мед».

Вот что написано о свойствах меда в древней китайской книге «Описание растений и трав бога плодородия»: «Продолжительное употребление меда закаляет волю, придает легкость телу, сохраняет молодость, продлевает жизнь».

Маленькие лекари-пчелы подарили нам не только медовые лекарства. Немало с древности известно о лечебных свойствах прополиса. В известном сочинении «Канон врачебной науки» Авиценна писал, что «черный воск (прополис) имеет свойство вытягивать концы стрел и шипы, он разрежает, слегка очищает и сильно мягчит».

Еще одно лекарство – маточное молочко – высокопитательный продукт, который можно использовать для лечения различных заболеваний, возникающих вследствие ослабления и нарушения обмена веществ, для ускорения процессов роста и развития, повышения половой активности, продления жизни и т. д.

Есть и другие продукты пчеловодства, которые издревле используют лекари.

Пыльца – это незаменимый продукт питания для пчел. Они кормят ей матку и личинок. Маленькие труженицы собирают пыльцу по крохам, прикрепляют к специальным зеркальцам на задних лапках и так доставляют в улей. Поэтому правильнее в данном случае ее называть не пыльца, а пчелиная обножка.

Пчелиная обножка выделена в отдельную группу продуктов пчеловодства в связи с тем, что тяжелая клейкая пыльца насекомоопыляемых растений дополнительно обогащается ферментами пчел и практически не является аллергеном, в отличие от цветочной пыльцы ветроопыляемых культур.

Перга – законсервированная медово-ферментным составом пчелиная обножка, сложенная и утрамбованная пчелами в соты, прошедшая молочнокислое брожение. В результате этого процесса пыльцевые зерна превращаются в «хлебину» – так называют пергу пчеловоды за ее особую важность для пчел и человека.

Мед

Мед обладает иммунобиологическим, стимулирующим, бактерицидным, противогрибковым, противорадиационным свойствами. Он улучшает обмен веществ, регулирует кроветворение. Также установлены противовоспалительные, анестезирующие и регенерирующие свойства меда.

Мед оказывает оздоравливающее действие на желудочно-кишечный тракт. Не случайно народная мудрость гласит: «Мед – лучший друг желудка». При различных желудочных расстройствах мед лучше разводить в воде из расчета 1–2 столовые ложки на стакан. Следует иметь в виду, что при повышенной кислотности медовый раствор полезно пить медленно, в теплом виде, за 1,5–2 часа до еды. При пониженной кислотности раствор комнатной температуры нужно выпивать залпом за 5–10 минут до еды. Систематический

прием меда нормализует работу желудочно-кишечного тракта и является хорошим средством для предупреждения запоров.

Благотворное воздействие пчелиный мед оказывает на сердце – об этом писал еще Авиценна. Мед питает легкоусвояемой глюкозой сердечную мышцу, способствует расширению венечных сосудов и этим улучшает коронарное кровообращение. Длительное (1–2 месяца) употребление меда по 50–140 г в день ведет к улучшению сердечно-сосудистого тонуса у больных заболеваниями сердца.

Для укрепления сердечной мышцы мед рекомендуется принимать по 1 чайной ложке 2–3 раза в день с молоком, творогом, фруктами и другими пищевыми продуктами.

Постоянное потребление меда повышает иммунобиологическую реактивность организма, делает его устойчивым к инфекциям, а заболевший организм переносит болезнь легче.

Мед обязательно должен входить в рацион женщин в возрасте от 40 до 50 лет. В предклимактерический период утренняя порция меда позволит справиться с так называемыми приливами, удержать в норме давление и вес, а в постклимактерический период – избежать остеопороза, связанного с нарушением обмена веществ. Мед также поможет справиться с психологическими стрессами.

По питательной ценности 200 г меда равны 450 г рыбьего жира, или 350 г молотого мяса, или 180 г сыра высокой жирности, или 240 ореховым ядрышкам.

Существует несколько видов меда.

Цветочный мед имеет цвет от белого с янтарным оттенком до темно-коричневого с красноватым оттенком. Он отличается приятным, нежным ароматом цветков; по состоянию может быть и жидкий, и твердый, с мелкой и крупнозернистой ссадкой.

Падевый мед представляет собой продукт, приготовленный пчелами не из цветочного нектара, а из пади животного происхождения и медвяной росы. Падь животного происхождения представляет собой сладкие выделения кишечника очень мелких насекомых (тлей, червецов, листоблошек и др.), попадающие на поверхность листьев растений и затем собираемые пчелами. Падь выделяется чаще всего на листьях дуба, липы, осины, ивы, пихты, орешника. Особенно много ее бывает осенью, когда жаркие дни чередуются с холодными ночами. Падевый мед может быть разного цвета; у него карамелизованный привкус и нет приятного медового аромата. По цвету падевый мед бывает очень разнообразным – от светло– до темно-янтарного. Падевый мед отличается повышенным содержанием минеральных веществ, особенно солей щелочных металлов (калия и натрия).

Медвяная роса, встречающаяся на растениях в виде выпота, по своему составу отличается от нектара большим содержанием декстрина, белковых, минеральных веществ и кислот. Мед из переработанной пчелами медвяной росы мало отличается по сладости от цветочного меда, но в некоторых случаях обладает неприятным или горьковатым привкусом и своеобразным запахом; в нем отсутствует приятный медовый аромат.

Чаще всего падь и медвяная роса встречаются в виде небольшой примеси к натуральному меду, и тогда его трудно отличить от чисто цветочного меда. Для питания людей мед с примесью пади так же пригоден, как и чисто цветочный мед. Мед с большим содержанием пади обычно используется в кондитерской промышленности.

Ненатуральный мед получают при переработке пчелами сахарного сиропа, сваренного из сладких соков плодов и овощей.

Искусственный мед готовят из сахара путем кипячения и уваривания сахарных сиропов

с лимонной или винной кислотой, затем к нему добавляют медовую эссенцию или часть натурального меда. Искусственный мед не оказывает профилактического и лечебного действия.

Уникальными целебными свойствами, о которых речь пойдет ниже, обладает только натуральный цветочный мед, вырабатываемый из нектара цветков различных растений. Цвет меда может варьировать от бесцветного, светло– и лимонно-желтого до зеленовато-коричневого, бурого и даже черного – в зависимости от вида растений, с которых пчелы собрали нектар или падь.

Кристаллизация (засахаривание) меда – это естественный процесс, не ухудшающий его качества. Мед с преобладанием глюкозы засахаривается крупными нежными кристаллами, мед с преобладанием фруктозы засахаривается очень медленно, с образованием мелких кристаллов. Если в меде много минеральных веществ (темные сорта меда), он кристаллизуется постепенно, не расслаиваясь.

Монофлорный и полифлорный. Мед, собранный с одного вида растений, называется монофлорным. Мед, полученный из нескольких видов растений, называется полифлорным. В зависимости от места сбора он может быть горным, луговым, полевым и лесным.

Целебные свойства меда:

Акациевый мед используется как общеукрепляющее, успокаивающее средство.

Горчичный мед используется как лечебное средство при простудах и заболеваниях органов дыхания.

Гречишный мед используется при лечении малокровия.

Клеверный мед применяется как общеукрепляющее, мочегонное, отхаркивающее средство, а также как средство против поноса.

Липовый мед используется как прекрасное общеукрепляющее средство, а также применяется для лечения простуды, бронхитов, ангин. Он укрепляет сердечно-сосудистую систему, улучшает работу желудочно-кишечного тракта. Оказывает успокаивающий и антиспастический эффект, действует против кашля, бессонницы.

Мятный мед используется в качестве общеукрепляющего и успокаивающего средства. Он оказывает болеутоляющее и антисептическое действие. Принимается также при дискинезиях желчного пузыря и желудочно-кишечного тракта.

Пустырниковый мед применяется для профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний, для укрепления сердечной мышцы, а также в качестве успокаивающего, ранозаживляющего и общеукрепляющего средства.

Синяковый мед применяется как отхаркивающее и успокаивающее кашель средство, используется при нервных расстройствах и сердечно-сосудистых заболеваниях.

Шалфейный мед применяется как успокаивающее средство.

Горный мед – прекрасное профилактическое и общеукрепляющее средство. Он способствует улучшению работы желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы, оказывает благотворное действие на печень.

Луговой мед оказывает антибактериальное, смягчающее и болеутоляющее действие.

Полевой мед отличается высокими питательными и целебными свойствами.

Отдельно хочется сказать о пользе меда в сотах. В этом виде биологическая ценность продукта значительно возрастает, так как одновременно с медом в организм поступают витамины, содержащиеся в воске (главным образом витамин А). В результате пережевывания очищаются и дезинфицируются зубы.

Для усиления целебных свойств меда его употребляют в комбинации с отварами, настоями и настойками витаминных, стимулирующих, тонизирующих растений, а также с соками и сухофруктами. Такое сочетание придает меду поистине волшебные свойства: он помогает восстанавливать силы после тяжелой физической и умственной работы, снимает боль и усталость, приносит облегчение при простудных заболеваниях и гриппе.

Лечебная доза меда. Хотя мед и не относится к группе сильнодействующих лекарственных веществ, как, например, опий, морфин, стрихнин, при лечении медом доза и время приема имеют огромное значение.

Мед – это лекарство, которое с удовольствием принимают и дети, и взрослые. Его можно употреблять не только в чистом виде, но также добавляя к различным кушаньям, что значительно улучшает их вкусовые качества.

Для лечебных целей мед лучше всего принимать в растворенном виде, так как при этом значительно облегчается проникновение его составных частей в кровяное русло, а затем в ткани и клетки организма.

Количество меда, которое желательно употреблять за сутки, для взрослых составляет 60–100 г (2 столовые ложки), максимально – 200 г. Это количество нужно распределять следующим образом: утром – 30–60 г, днем – 40–80, вечером – 30–60 г. Принимать мед следует за 1,5–2 часа до приема пищи или через 3 часа после еды.

Для детей рекомендуется следующая дозировка – 20–30 г (2–3 чайные ложки). Это количество меда нужно распределить на 3–4 приема в течение дня.

Принимать мед следует в течение 2 месяцев.

Важные советы:

● При нарушениях сердечной деятельности, ослаблении работы сердечной мышцы, проявлениях сердечной недостаточности нельзя принимать мед с горячим чаем, так как это приводит к дополнительной нагрузке на сердце.

● Мед также противопоказан больным, которым требуется ограничивать содержание углеводов в пищевом рационе.

● Воздерживаться от употребления меда следует при заболеваниях, сопровождающихся высокой температурой, а также при поносах с преобладанием бродильных процессов.

● При сахарном диабете употреблять мед можно только после консультации с врачом-эндокринологом.

● Опасен мед, хранящийся в оцинкованной или железной посуде, – в нем образуются ядовитые вещества.

● Мед не следует нагревать. Уже при температуре 35 °C происходит частичная потеря витаминов, а нагрев выше 50 °C уничтожает практически все лечебные свойства.

● Мед можно пить только с теплыми травяными чаями. Мед и горячий черный чай – антиподы. Во-первых, из-за высокой температуры. Во-вторых, они имеют противоположную направленность: чай возбуждает, а мед успокаивает.

● Превышение рекомендованной дозы меда может привести к гипергликемии (повышению уровня сахара в крови) и, как следствие, к глюкозурии (выделению сахара почками).

● Возможны случаи идиосинкразии (индивидуальной повышенной чувствительности) к пчелиному меду. Идиосинкразия обычно проявляется острыми приступами в виде общей и местной реакции у совершенно здоровых людей. Повышается температура, появляются недомогание, тошнота, головокружение и т. д. Наиболее частые проявления

идиосинкразии отмечаются на коже (крапивная сыпь, экзема), в области дыхательных путей (бронхиальная астма, одышка), желудочно-кишечного тракта (рвота, понос). У некоторых людей (особенно в детском возрасте) иногда даже одна чайная ложка меда вызывает идиосинкразию: появляется крапивница, начинаются расстройства желудочно-кишечного тракта.

● Ученые пришли к выводу, что самым полезным и лечебным является мед, собранный в той местности, где вы проживаете.

Интересно, что люди, страдающие идиосинкразией к меду, могут хорошо переносить концентрированные растворы сахара и кислые соки. По-видимому, в пчелином меде содержатся вещества, которые для этой группы с повышенной чувствительностью к меду являются аллергенами (чужеродными веществами). Возможно, эти аллергены – цветочные пылинки, богатые белком.

В этом случае следует обратиться к врачу: может быть, он порекомендует какой-нибудь другой сорт меда, на который аллергической реакции не возникнет.

Ядовитый, или «пьяный», мед. В 1877 году ядовитый мед был обнаружен в долине Батума, недалеко от тех мест, где произошли описанные события. Пчеловоды этих районов были вынуждены использовать только пчелиный воск, так как употребление в пищу меда вызывало головокружение, опьянение, рвоту.

Ядовитые свойства меда позже стали приписываться большому количеству в этих местах рододендрона, в нектаре которого был обнаружен глюкозид андромедотоксина.

В чем же причина преходящих заболеваний, возникающих при употреблении «пьяного» меда? Это явление связано с действием ядовитого нектара, который пчелы собирают с растения. Учеными установлено, что мед, собранный пчелами с цветов азалии, аконита, андромеды, обладает ядовитыми свойствами. Например, на Дальнем Востоке пчелы делают ядовитый мед, собирая нектар с цветков кустарника болотного вереска чашелистникового.

Каковы отличительные черты ядовитого меда? «Пьяный» мед, собранный с болотного вереска, имеет желтоватый цвет, горьковатый вкус, быстро кристаллизуется (засахаривается). Употребление такого меда вызывает отравление, сопровождающееся ознобом, тошнотой, рвотой, появлением холодного пота, головных болей. Съев 100–200 г этого меда, человек теряет сознание.

Из-за того, что токсин «пьяного» меда обладает летучими свойствами, при длительном хранении даже в обычных условиях его токсичность значительно снижается.

В литературе имеются указания, что мед из нектара таких ядовитых растений, как белена, наперстянка, олеандр, болиголов и др., оказался безвредным для людей.

Лечебные рецепты

Аденома предстательной железы

● Употреблять сырые клубни лобазника обыкновенного, растертые с медом, по 1 чайной ложке утром и вечером.

Анемия, авитаминоз, ослабленный иммунитет

● Профилактическая и общеукрепляющая суточная доза меда – 60–70 г. Этого вполне достаточно, чтобы очистить организм, нормализовать состав крови, повысить гемоглобин и укрепить сердечно-сосудистую систему.

● Длительное (1–2 месяца) употребление меда по 50–140 г (в среднем по 140 г в сутки) больными с тяжелыми сердечными заболеваниями ведет к улучшению их общего состояния, нормализации состава крови, повышению гемоглобина, а также сердечно-сосудистого тонуса.

● Смешать натертую кожицу лимона или апельсина с медом в любой пропорции. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды.

● Сок 1/2 лимона смешать с 1 стаканом кипяченой воды (или нарзана). В полученной смеси растворить мед по вкусу. Используется как витаминное и общеукрепляющее средство. Курс лечения – 2 недели.

● Взять 1 столовую ложку сухой измельченной календулы, 500 мл кипятка, 2 столовые ложки меда. Календулу заварить кипятком, кипятить 2–3 минуты и дать настояться. Охладить, а затем добавить мед.

● Взять 6 столовых ложек сухих цветков ромашки, 500 мл кипятка, 2 столовые ложки меда. Ромашку заварить кипятком и нагревать в течение 15 минут на водяной бане. Дать настою остыть, процедить и довести объем жидкости до первоначального. Добавить в настой ромашки мед. Пить по 1/3–1/2 стакана после еды.

● Очищенные ядра ореха грецкого залить медом (лучше горным). Такая смесь в народной медицине применяется для ослабленных людей, перенесших тяжелые заболевания или операции, а также для детей. Она оказывает общеукрепляющее действие, повышает содержание гемоглобина в крови.

● Взять 1 стакан плодов калины, 1 л горячей воды, 3 столовые ложки меда. Плоды калины залить водой, кипятить 8–10 минут, процедить и добавить мед. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день в качестве общеукрепляющего средства.

● Смешать свекольный сок (свежеотжатый) и мед в равных пропорциях. Принимать по 1–2 столовые ложки 3–5 раз в день.

● Приготовить сок из свеклы, моркови, редьки. Смешать сок из овощей и мед в соотношении 1 : 1. Принимать по 1–2 столовые ложки за полчаса до еды 3 раза в день. Курс лечения – 2–3 месяца.

● Взять 300 г меда, 100 г кураги, 1 лимон, 100 г чернослива, 50 г изюма, 1/2 стакана измельченных очищенных грецких орехов. Курагу, лимон, чернослив и изюм тщательно промыть и перемолоть в мясорубке, добавить толченые орехи и не засахаренный мед. Все перемешать и положить в стеклянную банку с плотно закрывающейся крышкой. Хранить смесь в холодильнике. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день. Средство рекомендуется для укрепления иммунитета и поднятия жизненного тонуса организма, а также при заболеваниях сердца.

● Взять 1 кг черной смородины, 1 кг меда. Ягоды промыть, растереть деревянным пестиком и залить медом. Все хорошо перемешать и разложить в банки, плотно их закрыть, поставить в холодильник. Используется как витаминное, общеукрепляющее средство.

Атеросклероз

● 1 кг меда, 5 головок растертого чеснока и сок, выжатый из 10 лимонов, смешать. Принимать эту смесь по 4 чайные ложки 1 раз в день, медленно рассасывая.

● Отжать сок лука, смешать пополам с медом и принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день до еды как для лечения, так и для профилактики атеросклероза.

Бессонница

● За 30–40 минут до сна рекомендуют выпить 2/3 стакана теплой воды с 1 столовой ложкой меда. Эту процедуру обычно продолжают до получения необходимого результата (нормализации сна).

● Размешать 2 чайные ложки меда в 1/2 стакана теплой воды и выпить за полчаса до сна.

Болезни глаз

Мед, причем только один его сорт – мед из белой акации – чудо-лекарь всех заболеваний глаз: катаракты, глаукомы, нарушения остроты зрения. Медовые капли получаются при смешивании меда и дистиллированной воды в пропорции 1 : 2. Этот раствор закапывать в глаза 2–3 раза в сутки.

При появлении первых положительных результатов капли можно сделать более концентрированными, постепенно довести ингредиенты – мед и воду – до равных пропорций. После 3 недель закапывания необходимо делать 10-дневный перерыв. Мед также уменьшает нагрузку на глаза. Всем, кто работает за компьютером, в целях профилактики глазных заболеваний необходимо один раз в день закапывать в глаза «медовые капли».

Боли и колики от переедания

● На область желудка или печени наложить медовый компресс на 20–30 минут. После этого неприятные симптомы стихают.

Бронхиальная астма

● 1 часть меда растворить в 2 частях дистиллированной воды, применять для ингаляций в объеме 15–20 мл на процедуру продолжительностью 20 минут. Курс лечения – до 30 дней по 2 процедуры в день.

Влагалищные и цервикальные боли

● Взять тампоны, нанести на поверхность 20–25 г натурального меда и ввести по одному в область шейки матки и глубоко во влагалище. Делать 10–15 процедур, желательно перед

сном.

Гастрит с пониженной кислотностью

● Растворить 40 г меда в 100–150 мл холодной воды и выпить непосредственно перед едой. Через 4 недели после лечения исчезают боли (ощущение тяжести в подложечной ямке).

Гепатит

● Приготовить смесь, состоящую из 1 стакана сока хрена, 1 стакана сока моркови, 1 стакана сока столовой свеклы, 1 стакана меда с добавлением 30 мл водки и сока 2 лимонов. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20–30 минут до еды в течение 30 дней, через 2 месяца курс повторить.

Гипертония

● Смешать в равных частях сок свеклы, моркови, редьки и пчелиный мед. Принимать по 1–2 столовые ложки за полчаса до еды 3 раза в день в течение 2–3 месяцев. Смесь хранить в прохладном темном месте.

● Сок хрена и мед смешать в соотношении 1 : 1, хорошо перемешать, принимать утром и вечером по 1 столовой ложке.

● Хорошо перемешать 100 г меда и сок одного лимона. Принимать перед сном по 1 столовой ложке с горячим молоком или чаем.

Гнойный отит, синусит

● При воспалении среднего уха и придаточных пазух носа хорошо воспользоваться пчелиным медом. Взять стерильную стеклянную палочку, достать ею мед из сотовой ячейки и закапывать по 1–2 капли через каждые 3–4 часа сначала в одну, затем в другую ноздрю или внутрь уха.

Гнойные раны

● Взять 80 г натурального меда, добавить 20 г топленого свиного сала, хорошо размешать и использовать полученную мазь для лечения.

Грипп

● Приготовить настой лука с водой (1 : 20) и смешать его пополам с медом. Полученным раствором промывать полость носа и глотки 3–5 раз в день в период эпидемии гриппа.

● Очищенный от кожицы чеснок натереть на мелкой терке, смешать с медом в соотношении 1 : 1, принимать перед сном, запивая теплой кипяченой водой.

● Взять 5 г листьев мать-и-мачехи (столовая ложка), поместить в эмалированную посуду и залить 1 стаканом кипящей воды, закрыть посуду крышкой и поставить на 15 минут на кипящую водяную баню. После охлаждения до комнатной температуры настой процедить, оставшуюся плотную массу следует отжать. Процеженный настой довести кипяченой водой по объему до 200 мл и растворить в нем 1 столовую ложку меда. Принимать по 1/3 стакана 2–3 раза в день.

● Взять по 1 столовой ложке цветков липы и плодов малины, поместить в эмалированную посуду и залить 2 стаканами кипяченой воды. Кипятить в течение 5 минут. После охлаждения до комнатной температуры настой процедить и растворить в нем 2 столовые ложки меда, пить в теплом виде по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

● Залить 1 столовую ложку цветков липы 1 стаканом крутого кипятка, после охлаждения до температуры 20–25 °C настой процедить и растворить 1 столовую ложку меда, принимать теплым перед сном.

● Еловые почки (заготовленные в апреле–мае, когда они отросли на 3–4 см) мелко нарезать, поместить в эмалированную посуду и залить водой из расчета: 1 кг почек на 4 л воды. Полученную смесь кипятить в течение 10–15 минут, затем процедить через марлю. В 1 кг отвара растворить 1 кг меда с добавлением 10 мл 30%-ного спиртового экстракта прополиса. Полученный сироп хорошо перемешать и нагреть до температуры 40–45 °C. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды.

Заболевания желудка

● Растворить 1 столовую ложку меда в 1 стакане кипяченой, охлажденной до комнатной температуры воды. Принимать 3 раза в день, лучше за 1,5–2 часа до еды.

● Поместить в эмалированную посуду 1 столовую ложку сушеницы болотной, залить 1 стаканом крутого кипятка и настоять при закрытой крышке в течение 30 минут. В полученном настое растворить 1 столовую ложку меда и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

● Смешать 500 г меда и 500 г сока листьев подорожника и варить в эмалированной посуде на медленном огне в течение 20 минут, охлажденную смесь принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

● Взять 100 г меда, 100 г гусиного (можно свиного) жира, 100 г порошка какао, 15 мл сока алоэ. Все хорошо перемешать. Смесь принимать по 1 столовой ложке в растворенном виде в стакане горячего (лучше парного) молока, 3 раза в день до еды.

● Хорошенько перемешать 100 г сока алоэ, 500 г хорошо измельченных ядер грецких орехов, 300 г меда. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до приема пищи.

Заболевания мочеполовых путей

● Поместить в фарфоровый чайник 1 столовую ложку цветков алтея, залить 1 стаканом крутого кипятка и настоять в течение 15–20 минут, добавить 1 столовую ложку меда и пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

Заболевания печени и селезенки

● Смешать 1 стакан сока черной редьки с равным количеством меда и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.
● Растворить 1 чайную ложку меда в 1/2 стакана яблочного сока, пить по 1/2 стакана 2 раза в день (утром и вечером).
● Растворить 1 столовую ложку меда в 1 стакане теплой воды, пить по 1 стакану 3 раза в день перед едой.

Запор

● За счет большого количества сахара и органических кислот мед обладает некоторым раздражающим действием на слизистую желудочно-кишечного тракта и вызывает легкий слабительный эффект. Для этого рекомендуется принять 50–100 г меда в чистом виде или в смеси с водой. Можно ставить клизму с 10–20 г меда. Более высокая концентрация меда, наоборот, снижает секреторную активность кишечника.
● Пить рассол из-под соленых огурцов с добавлением меда (1 стакан рассола + 1 столовая ложка меда).
● При поносе, сопровождающемся высокой температурой, смешать 180 г меда и сок подорожника, полученный из надземной части 1 растения, и пить.

Импотенция

● Плоды смородины черной и 3–5 г сухих измельченных листьев запарить 1 стаканом кипятка в течение 10–20 минут, процедить. Пить по 1/2–1 стакану 2–3 раза в день как чай, добавляя мед по вкусу.
● Взять 1,5 стакана меда, по 1 стакану ядер орехов грецких, кураги (лучше урюка) и изюма (без косточек), 2 лимона с кожурой. Все компоненты перемолоть и залить медом в соотношении 1 : 5. Все перемешать. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 1 час до еды.

Ишемия сердечной мышцы

● Смешать 1 чайную ложку натертого свежего хрена с 1 чайной ложкой меда и медленно съесть за 1 час до еды. Курс лечения – 1 месяц.
● Мед, впитываясь в кожу, способствует быстрому всасыванию лекарственных веществ, например, анальгина, валокордина, аспирина и др. Смажьте кожу в области сердца медом

вместе с валидолом или валокордином. Через 10–15 минут исчезнут сердечные боли.

Кашель

● Смешать 100 г очищенного и измельченного лука, 50 г меда, 40 г сахара и варить в течение 3 часов в 1 л воды. Отвар принимать по 4–6 столовых ложек в день.

● Варить 1 лимон на медленном огне в небольшом количестве воды не дольше 10 минут. Вынуть лимон из воды, разрезать пополам и из каждой половины отжать сок в стакан. К соку добавить 2 столовые ложки глицерина, до краев стакана добавить мед и размешать. Дозы приема: при резком кашле – 1 чайная ложка в день; если кашель по ночам – 1 чайную ложку принимать перед сном и вторую – во время пробуждения от кашля ночью; при очень сильном и частом кашле – 1 чайную ложку утром натощак, ложку перед обедом и после обеда, перед ужином и после ужина.

● Смешать мед с оливковым маслом в равных пропорциях. Давать маленьким детям по 1 чайной ложке 3–4 раза в день при кашле, а также при лечении коклюша.

Ларингит

● Лечь на спину и ввести в каждый носовой проход с помощью стеклянной палочки по капле меда. Лежать до полного всасывания меда мышцами глотки и гортани, в день проводить 1–2 процедуры, курс лечения – 15–20 дней.

● Хорошо смешать 100 г сока алоэ, 500 г измельченных грецких орехов, 300 г меда, сок 3–4 лимонов. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Насморк острый и хронический

● К соку красной свеклы добавить мед. Рекомендуют 30%-ный раствор меда в соке красной свеклы по 5–6 капель закапывать в каждую ноздрю 4–5 раз в день. Особенно эффективно такое лечение при насморке у детей, вызванном воспалением аденоидов.

Отрыжка, тошнота и изжога

● Смешать 1 л картофельного сока, отжатого из тертых клубней, и 5 столовых ложек меда. Пить по 1 стакану 2 раза в день – утром натощак и на ночь.

Пародонтоз

● Жевать мед в сотах (содержит, кроме меда, воск, пыльцу) для очищения десневых карманов от гноя, укрепления десен и очищения зубов от налета.

Простуда

● Залить в фарфоровом чайнике кипящей водой 2 столовые ложки цветков алтея, дать настояться 10–15 минут. Пить настой теплым по 1/2 стакана с медом 2–3 раза в день при ОРЗ, кашле.

● Взять 1 столовую ложку бузины черной, 1 стакан крутого кипятка, 1 столовую ложку меда. Бузину черную залить кипятком и выдержать 15 минут на кипящей водяной бане, затем снять и охладить при комнатной температуре. Через 30–40 минут настой процедить, добавить мед и размешать. Пить по 1/4 стакана 2–3 раза в день в качестве потогонного средства при простуде.

● Взять 2 столовые ложки сухих измельченных корней девясила, 500 мл кипяченой воды, 2 столовые ложки меда. Корни девясила залить кипяченой водой и кипятить 10–12 минут. Настоять 1–2 часа, процедить и добавить мед. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день за полчаса–час до еды.

● Взять 2 столовые ложки сухой измельченной травы зверобоя, 1 стакан кипятка, мед по вкусу. Траву зверобоя залить в термосе кипятком, настоять 1–2 часа и процедить. В настое развести мед по вкусу и пить теплым по 1/2 стакана 2–3 раза в день.

● Взять 1 стакан зеленого чая, по 1 чайной ложке меда, протертой с сахаром малины, протертой с сахаром облепихи, коньяка или любого бальзама, дольку лимона. В стакан свежего, но некрепкого зеленого чая добавить мед, малину, облепиху, коньяк или бальзам, дольку лимона. Такой бальзам показан при ОРЗ для улучшения общего самочувствия, снижения температуры и явлений интоксикации. Однако людям, страдающим заболеваниями сердца, без совета врача этот бальзам принимать не стоит.

● Взять 3 столовые ложки сухих измельченных цветков липы, 1 стакан кипятка, мед по вкусу. Цветки липы заварить в фарфоровом чайнике кипятком и настоять 8–10 минут. Чай пить теплым по 1/2–1 стакану с медом 3 раза в день как потогонное и жаропонижающее средство при простудных заболеваниях, а также для их профилактики.

● Взять плоды малины и кипяток в соотношении 1 : 10, приготовить чай, добавить в него мед по вкусу и пить теплым по 1/2–1 стакану 3–4 раза в день. Это одно из лучших потогонных средств, применяемых при простуде.

● Приготовить смесь из сухих цветков и ягод малины, взятых в равных частях. Заварить в фарфоровом чайнике 2 столовые ложки смеси 1 стаканом крутого кипятка, настоять в течение 12–15 минут. Настой пить теплым, растворяя мед по вкусу, по 1/2–1 стакану 3–4 раза в день.

● Растворить 1 столовую ложку меда в 1 стакане теплого молока и пить небольшими глотками при простуде (в день выпивать в среднем 2–3 стакана молока с медом).

● Смешать 500 г пчелиного меда и 500 мл сока подорожника и варить на слабом огне 20 минут. После охлаждения смесь готова к употреблению. Принимать ее по 1 столовой ложке за 20–30 минут до еды 3 раза в день при простудных заболеваниях и кашле.

● Заварить чай из листьев земляники, добавить мед и лимон по вкусу. Давать детям при гриппе по 3 стакана в день.

● Пчелиный мед развести кипяченой водой, подогретой до температуры 40 °C, в соотношении 1 : 5 и распылять с помощью ингалятора. Сначала смесь вдыхать через нос, а выдыхать через рот, затем – наоборот. Средство используют при острых респираторных заболеваниях.

● Взять 100 г меда, 100 г сливочного масла, 100 г смальца или гусиного жира, 15 мл сока алоэ, 100 г порошка какао. Все ингредиенты разогреть вместе, не доводя до кипения. Полученную смесь принимать по 1 столовой ложке на 1 стакан горячего молока 2 раза в

сутки – утром и вечером.

● Взять 100 г меда, 100 г гусиного или свиного сала, 100 г порошка какао, 15 мл сока алоэ. Все ингредиенты смешать и принимать полученную смесь по 1 столовой ложке 3 раза в день со стаканом молока.

● Залить в термосе 1 столовую ложку сухих ягод малины 150 мл кипятка, настоять 2–3 часа, процедить, добавить 2 столовые ложки меда, размешать до полного растворения и все выпить на ночь.

● Взять по 3 столовые ложки сухих измельченных цветков и плодов рябины красной, залить в термосе 1 л кипятка, настоять 4–5 часов, процедить и пить по 1 стакану настоя, растворяя в нем по 1 столовой ложке меда.

● Смешать свеженатертую кашицу чеснока с пчелиным медом в соотношении 1 : 1 и принимать, запивая теплой водой, по 1 столовой ложке смеси перед сном или по 1 чайной ложке 2 раза в день.

Слабость сосудов и повышенная кровоточивость

● Употреблять по 100 г меда в сутки, растворяя его в настоях трав – тысячелистника, цветков гречихи, хвоща полевого. Мед обладает кровоостанавливающим действием, укрепляет иммунитет.

Стенокардия

● Взять 1 л меда, 10 лимонов и 5 головок (не долек) чеснока. Лимоны промыть, очистить, затем отжать из них сок. Чеснок очистить, промыть, пропустить через мясорубку и отжать сок. Соки соединить с медом, хорошо перемешать и поставить на неделю в холодильник. Принимать смесь по 4 чайные ложки (одну за другой, медленно) 1 раз в течение 1,5–2 месяцев.

Туберкулез

● Взять 500 г листьев алоэ, 100 г травы зверобоя, 500 г майского меда, 500 мл белого виноградного вина, 500 мл кипятка. Измельченную траву зверобоя залить кипятком, варить 30 минут на слабом огне, настаивать полчаса–час и процедить. Подготовленные листья алоэ пропустить через мясорубку. Соединить все компоненты бальзама, хорошо перемешать, перелить в бутылку из темного стекла, закрыть плотной пробкой и поместить в прохладное место на 6–10 дней. Бальзам принимать при туберкулезе легких по 1 чайной ложке каждый час в течение первых 5 дней, затем – по 1 столовой ложке каждые 3 часа. Курс лечения – 1 месяц. После 10-дневного перерыва его можно повторить.

Хронические заболевания почек

● Цветочную пыльцу смешать с медом в соотношении 1 : 1, принимать по 1 чайной или десертной ложке 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

● Пыльцу с медом залить 50–100 мл кипяченой воды, настоять 2–3 часа, затем выпить за 1 раз. Курс лечения – 1,5 месяца. После 2-недельного перерыва курс повторить.

Эндартериит

● Тщательно смешать 250 г очищенного и натертого на терке или размятого в ступке чеснока с 350 г жидкого меда и настоять в течение 7–10 дней. Принимать по 1 столовой ложке за 40 минут до еды 3 раза в день, в течение 1,5–2 месяцев.

● Нанести на холст слой меда, приложить его к области варикозного расширения вен, закрыть сверху полиэтиленовой пленкой и закрепить бинтовой повязкой. В 1-й день компресс ставить на 2 часа, 2-й и 3-й дни – на 4 часа, затем на всю ночь.

Эрозия шейки матки

● Взять марлевый тампон, смочить водным раствором меда (1 часть меда на 1 часть воды) и ввести глубоко во влагалище на 24 часа. Проделывать такую процедуру желательно 10–15 раз.

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки

● Мед рекомендуют принимать за 1,5–2 часа до завтрака и через 3 часа после полдника, разбавляя его теплой водой (желательно утром и вечером по 30 г, а днем – 40 г). Курс лечения – 1,5–2 месяца. При этом лечении следует отказаться от спиртных напитков и острых блюд.

Язвы на коже

● Смазывать поверхность плохо заживающей язвы и раны пчелиным медом или прикладывать его в повязках. Помимо этого можно применять также местные ванночки из 30%-ного пчелиного меда с температурой воды 32–34 °C и длительностью 20–30 минут.

Косметические рецепты

Выпадение волос, перхоть

● Отличное средство – смесь меда с тертым репчатым луком. Для сухих волос можно добавить ложку растительного масла. Втереть в кожу волосистой части головы, затем,

спустя 30–40 минут, смыть теплой водой.

● Настой ромашки с медом смягчает волосы и придает им блеск. Залить 20 г сухих цветков ромашки лекарственной 1 стаканом кипящей воды. Настоять 40–50 минут, процедить, остаток отжать, добавить к настою 3 чайные ложки меда и размешать до растворения. Предварительно вымытые волосы смочить настоем. Через 40–50 минут волосы промыть теплой водой без мыла.

● Для стимулирования роста волос или их укрепления взять 4 части натертого на терке репчатого лука, 1 часть меда. Хорошо перемешать. Полученную смесь втереть в волосы (их корни) и оставить на 30 минут, а затем смыть. Если волосы очень сухие, можно добавить небольшое количество подсолнечного (лучше оливкового) масла.

● Для предупреждения облысения и ломкости волос, придания им упругости и эластичности взять по 1 столовой ложке кефира (простокваши), яблочного уксуса, настоя из ромашки, кашицу из 2 зубцов чеснока и небольшой луковицы (натертых на терке), 1 чайную ложку меда. Хорошо перемешать, полученную массу нанести на волосяной покров головы за 2–3 часа до мытья, покрыть полиэтиленовой пленкой и махровым полотенцем для прогревания.

Жесткие волосы

● Для смягчения волос взять 30 г аптечной ромашки, поместить в эмалированную посуду, залить 100 мл крутого кипятка и настоять при закрытой крышке в течение часа. Настой процедить, плотную его часть отжать и растворить в настое 1 десертную ложку меда. Полученным раствором (на чистые волосы) обильно смочить волосы, а через 30–40 минут ополоснуть теплой водой. При жирных волосах процедуру проделывают 1 раз в 6–7 дней, при сухих – 1 раз в 10–12 дней.

Жирная кожа

● Делать маску из меда и растертого свежего творога.

● Можно применять жидкий мед в чистом виде. Он наносится на кожу плоской мягкой кисточкой.

Жировая себорея

● Приготовить отвар из дубовой коры в соотношении 1 : 5. В стакане отвара растворить 1 чайную ложку меда, приготовленным раствором протирать кожу лица или втирать его в корни волос.

Любой тип кожи

● Полезны вечерние умывания медовой водой: в 1 стакане теплой воды растворить 1 чайную ложку меда. Через 10–15 минут лицо ополоснуть теплой водой без мыла.

Морщины

● Рекомендуется ежедневно 3 раза в день выпивать по 1/2 стакана теплой воды, в которой разведена 1 чайная ложка меда, соблюдая три правила:

1) медовый раствор выпивать медленно, маленькими глотками, перед приемом пищи. При пониженной кислотности – за полчаса до еды;

2) постараться на время эксперимента отказаться от сахара или свести его потребление к минимуму;

3) принимать мед не менее полугода.

● Взять в равных частях сок лука, мед, сок белой лилии и белый воск, поместить в глиняный горшочек, растопить на небольшом огне, затем снять и оставить для охлаждения, помешивая при этом деревянной палочкой. Использовать для ухода за кожей лица для предупреждения появления морщин.

Огрубевшая кожа рук

● Для смягчения кожи рук приготовить медовый крем: 3 столовые ложки глицерина, 1 чайная ложка нашатырного спирта, немножко буры (на кончике ножа), 1 чайная ложка меда и 1/2 стакана воды. Перед употреблением смесь взбалтывать.

● Смешать в равных пропорциях пчелиный мед и глицерин и использовать для ухода за огрубевшей и потрескавшейся кожей.

Себорейный дерматит

● Используют настой шалфея с медом. Залить 1 столовую ложку шалфея 1 стаканом кипятка, настоять под крышкой в течение 40 минут, затем процедить и к стакану настоя добавить 1/2 чайной ложки меда, размешать. Теплым настоем делать примочки 2–3 раза в день.

● Залить 1 столовую ложку листьев шалфея 1–1,5 стакана крутого кипятка и настоять в хорошо закрытой посуде в течение 30–40 минут (или прокипятить в течение 5 минут на медленном огне). Полученный настой процедить, добавить в него мед из расчета 1/2 чайной ложки меда на стакан настоя и растворить его. Теплым настоем делать примочки 2–3 раза в день.

Сухая и нормальная кожа

● Взять 1 столовую ложку жидкого меда, 7–10 капель лимонного сока и немного толокна (чтобы получилась кашица), все хорошо перемешать и нанести на кожу лица на 20 минут, после чего смыть холодной водой. Маска улучшает цвет лица, хорошо питает

кожу, делает ее упругой и нежной.

● Смешать 2 яичных белка, 1 столовую ложку меда и 1/2 чайной ложки персикового или миндального масла до получения однородной массы, затем добавить к ней 2 столовые ложки овсяной муки. Полученную смесь нанести на 20 минут на кожу лица, после чего снять ее тампоном, смоченным в теплой воде, и сделать прохладный компресс. Маска улучшает водный баланс кожи, хорошо ее питает и очищает.

● Тщательно растереть 2 головки очищенного репчатого лука и смешать с 2 столовыми ложками меда.

● Взять по 1 чайной ложке меда, глицерина и тщательно смешать с 1 яичным желтком до получения однородной массы, использовать для наложения питательной маски.

Увядающая кожа

● Перемешать 1 сырой желток, по 1 столовой ложке растительного масла и меда и нанести на лицо. После подсыхания нанести второй и третий слои. Затем смыть теплой водой.

● Смешать по 1 чайной ложке глицерина и меда, 2 чайные ложки воды. Вместо глицерина можно взять 3 чайные ложки водки, в этом случае воду не добавлять. К смеси прибавить 1 чайную ложку овсяной или пшеничной муки. Маску нанести на лицо и смыть через 20 минут.

Угревая сыпь

● Залить 3 столовые ложки измельченных свежих огурцов 1 стаканом крутого кипятка и настаивать в течение 2–3 часов. Затем процедить, отжать и к настою добавить 1 чайную ложку меда. Хорошо размешать. Ватным тампоном, смоченным в этой смеси, протирать лицо после умывания, а можно смочить лицо и подождать, пока смесь высохнет. Спустя 30–40 минут вымыть лицо прохладной водой.

● Для лечения угревой сыпи жирной кожи рекомендуют следующий рецепт: в 1 стакан воды добавить 1 чайную ложку настойки календулы, перемешать. Раствор использовать для примочек.

● Взять 1 стакан свежеотжатого огуречного сока, растворить в нем 1 чайную ложку меда и использовать для протирания кожи лица после умывания при угревой сыпи. Через 30–40 минут лицо следует вымыть прохладной водой.

● Развести 2 столовые ложки меда в 50 мл теплого отвара ромашки, приготовленного в соотношении 1 : 10. Использовать в качестве освежающей жидкой маски для ухода за воспаленной, угреватой кожей. Наносить ее 1 раз в неделю на 20–25 минут на предварительно вымытое лицо.

Чувствительная кожа

● Развести 1 столовую ложку меда в 1 стакане чуть теплого молока и использовать для ухода за очень чувствительной кожей лица.

Прополис

Прополис – смолистое вещество с приятным ароматом тополиных почек, меда, воска и ванили. Можно встретить прополис, практически лишенный запаха. Вкус прополиса горький, жгучий. Свежесобранный прополис – липкий, клейкий. Со временем и под действием солнечных лучей он твердеет и становится хрупким. При нагревании прополис постепенно размягчается. В текучее состояние переходит обычно при температуре 64–69 °С. По внешнему виду прополис представляет собой аморфную смолистую массу или крошку, неоднородную по структуре.

Прополис содержит примерно 38–60 % смол, 3–30 % бальзамов, 7,8–36 % восковых веществ, 2–15 % эфирных масел, 5 % пыльцы, богатой витаминами и микроэлементами, 0,5–15 % дубильных веществ.

Смолы образованы главным образом органическими кислотами, среди которых коричная, кофейная, феруловая и др. Содержат они и коричный спирт.

Эфирные масла обусловливают аромат и отчасти вкус прополиса. Они представляют собой вещества полутвердой консистенции светло-желтого цвета с сильным, своеобразным запахом и горьким вкусом.

Бальзамы представляют собой сложные продукты, в состав которых входят эфирные масла, дубильные вещества, терпеноиды, ароматические альдегиды (в том числе изованилин).

Воск прополиса обычно мягкий, светлоокрашенный. Даже в разных местах одного и того же улья количество воска в прополисе различно. Так, больше всего его в прополисе, собранном у летка на стенках улья, и меньше – в снятом с рамок и холстиков.

Прополис содержит в небольших количествах разнообразные витамины: В1 (4–4,5 мгк/г), В2 (20–30 мкг/г), В6 (4,5–6 мкг/г), А, Е, никотиновую, пантотеновую кислоты и др.

Немного в прополисе и азотистых веществ – белков, амидов, аминов, аминокислот. Общее количество азота не превышает 0,7 %. В его составе множество аминокислот, среди которых аспарагиновая и глутаминовая.

Благодаря своему сложному химическому составу прополис обладает широкой гаммой биологических свойств – антибиотическим, вирусоцидным, антисептическим, антимикотическим, противоопухолевым действием, стимулирует заживление ран и иммунобиологические процессы (повышает содержание иммуноглобулинов А и Е, усиливает фагоцитарную активность лейкоцитов). Он используется для лечения дерматитов, заболеваний простаты, эндокринных, стоматологических заболеваний.

Благодаря анестезирующему, антимикробному и дезодорирующему эффекту его широко применяют и в косметике.

Применяют 5%-ный раствор прополиса аэрозольным методом при лечении незаживающих трофических язв нижних конечностей. При лечении эрозий и ран с успехом применялась 20%-ная мазь прополиса.

При потливости ног делают ножные ванночки из отвара дубовой коры (1 : 10), к 1 л

которого прибавляют 30 мл спиртового раствора прополиса. Процедуры проводят ежедневно по 15–20 минут при температуре 38 °С. Курс лечения – 5 дней.

Прополис применяют при стоматите, гингивите, пародонтозе, фарингите, язвенной болезни, колите.

Отмечено, что применение 30–40 капель 30%-ного спиртового раствора прополиса 3 раза в день за 1 час до еды в течение 3 недель снижает артериальное давление. Получены положительные результаты при лечении радикулита с помощью смеси меда, подсолнечного масла, спиртового экстракта прополиса, нанесенной на горчичники, которые прикладываются к больному месту и закрепляются бинтом.

Осторожно, опасность! На основании клинических наблюдений, учеными установлено, что 5–10%-ные мази менее эффективны, а мази высокой концентрации (20 % и более) обладают раздражающим действием.

Нужно строго соблюдать дозировку прополиса, поскольку большие дозы могут вызвать уменьшение аппетита, снижение общего тонуса, вялость, увеличение лейкоцитов в крови. Возможны также случаи идиосинкразии (индивидуальной непереносимости) прополиса.

Лечебные рецепты

Ангина

● Залить 1 столовую ложку сухой измельченной травы зверобоя 1 стаканом крутого кипятка, выдержать 15 минут на кипящей водяной бане, затем оставить для медленного охлаждения на 30–40 минут. Процедить, добавить 10%-ный спиртовой экстракт прополиса (из расчета 20–30 капель экстракта прополиса на 1/2 стакана настоя) и использовать теплым для полосканий при ангине, а также хроническом тонзиллите. Полоскание отличается сильным противомикробным и противовоспалительным действием, при этом обладает приятным ароматом.

● Заварить крутым кипятком 1 столовую ложку травы зверобоя, через 20 минут процедить и добавить на 1 стакан настоя 40 капель настойки прополиса. Полоскать горло.

Болевой синдром

● Для снятия боли принимать прополис внутрь в виде крошек на кончике ножа.

Воспаление влагалища, эрозия шейки матки

● Взять 3%-ный спиртовой раствор прополиса, смочить им тампон и ввести во влагалище, прижав его к шейке матки (секрет с нее предварительно удалить), через 8–12

часов тампон вынуть. Курс лечения – 7–12 дней (тампоны вводятся 1 раз в день).

Дерматиты

● Смешать 40 мл 10%-ного спиртового экстракта прополиса с 20 мл настойки мяты перечной, 30 мл глицерина и 10 г порошка травы или корней чистотела большого. Настоять 7–20 дней в темном месте, затем использовать для смазывания зудящих мест.

Дизентерия

● Смешать 40 г листьев подорожника большой, 30 г травы зверобоя продырявленный, 20 г травы горца птичьего, 10 г листьев крапивы двудомной. Залить в термосе 3 столовые ложки сухой измельченной смеси 3 стаканами кипятка, настоять 1–1,5 часа, процедить и выпить в течение суток в 4–5 приемов за 20–30 минут до еды. Одновременно принимать 20%-ную настойку прополиса по 30 капель 3 раза в день.

Заболевания желудка и кишечника

● Отобрать высококачественный прополис и принимать его внутрь в натуральном виде по 0,5 г (шарик величиной с горошину) 3–4 раза в день, при необходимости суточную дозу можно увеличить до 5 г.

● Смешать 10%-ную настойку прополиса с облепиховым маслом в соотношении 10 : 1 и принимать по 20–30 капель с водой или молоком 3 раза в день за час до еды.

Для приготовления спиртовой настойки прополис измельчить на кусочки размером не более 2–3 мм. Далее опустить в емкость с холодной водой, при этом воск и другие примеси всплывут, а прополис осядет на дне. Затем его просушить и залить 96%-ным медицинским спиртом для получения настойки необходимой концентрации. Смесь прополиса со спиртом держать в темном месте, в плотно закрытых стеклянных сосудах (желательно из темного стекла), при комнатной температуре, как можно чаще взбалтывая. Через 2 недели настойку отфильтровать, разлить во флаконы из темного стекла и оставить в темном прохладном месте. Настойка может храниться несколько лет, сохраняя свои лечебные свойства.

● При расстройствах желудка 1 столовую ложку сухих плодов черемухи залить 1 стаканом кипятка, проварить на слабом огне 10–15 минут. Настоять, процедить, добавить 30 капель 20%-ной спиртовой настойки прополиса и пить по 1/3–1/2 стакана 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды при поносе, хроническом гастрите и энтероколите.

Мозоли

● Распарить ноги в теплой воде, наложить пластинку теплого прополиса и перевязать.

Насморк

● В фарфоровой ступке растереть 20 г измельченного прополиса с небольшим количеством сливочного масла и добавить 100 г подсолнечного масла. Приготовленным лекарством смачивать небольшие тампоны и закладывать в нос утром и вечером.

Невралгия, радикулит

● Взять по 1 столовой ложке 20%-ный спиртовой настойки прополиса, меда и растительного масла, все компоненты хорошо перемешать, нанести на горчичники и приложить их к больному месту, слегка прикрепив бинтом.

Нейродермит, экзема

● Помогает прополис с травами: 1 стакан измельченной коры дуба залить 1 л кипятка и варить 15 минут. Затем засыпать в отвар по 1/2 стакана сухой измельченной травы череды и травы тысячелистника, прокипятить на слабом огне еще 2–3 минуты. Настоять 20–30 минут, процедить, добавить 2 столовые ложки 20%-ной спиртовой настойки прополиса и использовать для примочек (приложить их к пораженным участкам кожи на 1 час, затем снять, но кожу не вытирать, а дать самостоятельно высохнуть).

Неспецифичный язвенный колит

● Принимать по 30–40 мл 10%-ной водной вытяжки прополиса 2–3 раза в сутки и вводить ежедневно на ночь глубоко в прямую кишку прополисные свечи. Одновременно принимать смесь маточного молочка с медом, приготовленную в соотношении 1 : 100, по 5 г 3 раза в день (держать под языком до полного растворения). После стихания острого воспалительного процесса в толстом кишечнике дополнить лечение клизмами из масла шиповника с добавлением 10%-ной настойки прополиса и витамина Е (в виде 30%-ного масляного раствора из расчета 1 мл на 10 мл прополисно-масляного раствора).

● Для получения 10%-ной водной вытяжки прополис поместить в стеклянный или эмалированный сосуд с водой (10 г прополиса на 100 мл дистиллированной воды), поставить на водяную баню при температуре 45–50 °C и настаивать, периодически помешивая стеклянной палочкой. Раствор отфильтровать через 4 слоя марли и хранить в прохладном месте.

Пиелонефрит

● Принимать по 1–2 столовые ложки 10%-ного водного экстракта прополиса за 1 час до еды. У больных отмечаются улучшение микроциркуляции, уменьшение отека и подавление инфекции мочевых путей.

Простатит

● Приготовить сок из свежих огурцов, свеклы, моркови и смешать в равных количествах, пить по 1/2 стакана за 20–30 минут до еды 3–4 раза в день при воспалительных заболеваниях предстательной железы. Одновременно вводить глубоко в прямую кишку свечи с прополисом 1 раз в день на ночь.

Простуда

● В алюминиевую кружку емкостью 300–400 мл поместить 60 г прополиса, 40 г воска и поставить в другую широкую посуду с кипящей водой. Проводить ингаляции утром и вечером по 15 минут в течение 2 месяцев.

Псориаз

● Принимать очищенный прополис по 0,5–2 г (в зависимости от вашего веса), тщательно разжевывая в течение 10–20 минут после еды 2–3 раза в день в течение 2–3 месяцев. Одновременно на пораженные участки кожи накладывать тампоны, пропитанные 10%-ной прополисной мазью на ланолине или растительном масле, принимать также по 1 столовой ложке меда, смешанного пополам с пыльцой-обножкой, 3 раза в день.

Ревматоидный полиартрит

● Прополисовую мазь нанести на больные суставы, а затем сделать компресс из листьев лопуха.

Трещины в прямой кишке

● Использовать свечи, содержащие 10%-ную настойку прополиса или 30%-ную прополисную мазь, приготовленную на коровьем масле или овечьем, свином или другом пищевом жире. Вводить их в теплом расплавленном состоянии в виде микроклизм в количестве не более 10 мл.

Туберкулез кожи

● Взять 50%-ную прополисную мазь на каком-либо растительном масле, нанести толстым слоем на пораженные участки кожи, покрыть вощеной бумагой и прибинтовать, повязку менять через 1–2 дня. Курс лечения – 1–2 месяца.

Усталость

● Ежедневно (в течение 20 дней) принимать смесь настоек: 1 мл настойки прополиса, 2 мл жидкого экстракта элеутерококка и 0,4 мл настойки радиолы розовой.

Фурункулы

● Приготовить лепешку из чистого прополиса, приложить ее к фурункулу и прикрепить лейкопластырем, не снимать до полного размягчения фурункула и выделения гноя. Таким же образом лечатся карбункулы и гнойные раны.

Хронический гастрит с пониженной кислотностью

● Смешать 75 г меда светлых сортов, 15 мл сока каланхоэ перистого, 7 мл 10%-го спиртового экстракта прополиса и выдержать все на водяной бане при температуре 45 °С в течение 20–30 минут, постоянно помешивая. Полученная эмульсия с прополисом имеет сметанообразную консистенцию и приятный аромат. Хранить в темных стеклянных баночках. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за час до еды. Курс лечения – 1–2 месяца.

Экзема ушей

● Смазывать пораженные места смесью настоек прополиса и грецких орехов в соотношении 1 : 1. Рекомендуется при склонности к аллергическим реакциям на антибиотики.

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки

● При обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки полезен прием прополисно-масляного раствора по 1 чайной ложке 3–4 раза в день: 10 г очищенного, тщательно измельченного прополиса залить 100 мл масла шиповника (каротолина). Можно использовать и облепиховое масло. Полученную смесь выдержать на водяной бане в течение 30 минут, перемешивая стеклянной палочкой, после чего отфильтровать через 2 слоя марли и разлить по темным стеклянным сосудам. Непосредственно перед употреблением добавить витамин Е (токоферола ацетат) в виде 30%-ного масляного раствора (1 мл препарата на 10 мл прополисно-масляного раствора).

● При язве желудка вне обострения: 100 г прополиса, 20 г льняного семени, 50 г зерен овса, мелконарезанный лист лопуха залить 500 мл виноградной водки с водой (1 : 1), довести до кипения, настаивать 3 суток, процедить и принимать по 1 столовой ложке перед едой.

Маточное молочко

Маточное молочко, или апилак (от лат. апис – пчела, лак – молочко), – вещество, служащее для вскармливания личинок, из которых развиваются матки пчел, а также для их кормления во время кладки яиц. Оно обладает большой биологической активностью и значительной устойчивостью и представляет собой пастообразную непрозрачную массу молочно-белого или слегка кремового цвета и жгуче-кисловатого вкуса.

Химический состав молочка достаточно сложен. Аминокислоты маточного молочка аналогичны мясу, молоку, яйцам, но значительно превосходят их по содержанию глютаминовой и аспарагиновой кислот, которые жизненно необходимы для нормального функционирования головного мозга. Белки маточного молочка аналогичны плазме человеческой крови, что позволяет им усваиваться практически без потерь. В маточном молочке имеется много витаминов и других биологически активных веществ – ферментов.

По питательности маточное молочко пчел значительно превосходит коровье молоко. При десятикратном разведении молочко сильнее действует на микробы, чем карболовая кислота, – оно убивает стафилококк, стрептококк, туберкулезную палочку.

Считается, что маточное молочко содержит вещество, регулирующее функцию половых желез.

Ученые установили, что маточное молочко обладает широким спектром действия на аутоиммунные заболевания (первичные хронический полиартрит и неврозы, бронхиальную астму, общий склероз, цирроз печени, хронические гастриты, колиты, диабет, кожные болезни и т. д.). При этих заболеваниях маточное молочко вызывает образование и развитие живой клетки, нормализует деформированную структуру.

Маточное молочко способствует снижению артериального давления у больных гипертонией. У больных с выраженными явлениями гипотонии врачи, напротив, наблюдали стойкое и длительное повышение артериального давления до нормального уровня.

Положительный эффект дало применение маточного молочка у больных, страдающих анемией (малокровием) разного происхождения: повышалось количество гемоглобина и содержание железа в сыворотке крови.

Лечение маточным молочком, проведенное в случаях, когда общепринятые средства: антибиотики, переливание крови или плазмы, витаминотерапия и другие – не приводили к положительным результатам, давало значительное улучшение.

Осторожно, опасность! Лечение маточным молочком противопоказано при заболевании надпочечников и острых инфекционных заболеваниях. Возможны также случаи идиосинкразии (индивидуальной непереносимости) маточного молочка.

Лечебные рецепты

Артрит

● Рассасывать под языком 10–20 мг маточного молочка 2 раза в день (лучше утром и вечером) в течение 10–20 дней.

Бронхиальная астма

● Класть по 0,05–0,2 мг маточного молочка под язык 3 раза в день в течение 10–15 дней.

Заболевания печени

● Смешать 20 мл маточного молочка и 30–50 г меда. Принимать по 1 чайной ложке за 1 час до еды утром, удерживая под языком до полного растворения. Курс лечения – 3–4 недели.

Низкий иммунитет

● Рассасывать во рту до полного растворения 5–15 мл натурального маточного молочка 3 раза в день в течение 2–3 недель.

Фарингит хронический

● Смешать 1 г маточного молочка со 100 г меда. Полученной смесью при помощи ватного тампона смазывать заднюю стенку глотки. Можно использовать эту смесь в водном растворе для паровых ингаляций в соотношении 1 : 5.

Язвенная болезнь

● Хорошо смешать в фарфоровой или стеклянной посуде 2 г маточного молочка и 100 г меда. Полученную смесь принимать, рассасывая во рту, по 2 чайные ложки 3 раза в день непосредственно перед приемом пищи в течение 15–25 дней.

Пчелиная обножка

Пчелиная пыльца, или обножка, содержит необходимые организму витамины C, D, E, K, бета-каротин (витамин A), комплекс B-витаминов, минералы, энзимы, коэнзимы, жирные кислоты из растительных источников, углеводы, протеины, 22 аминокислоты (включая все 8 незаменимых кислот).

Пчелиная пыльца помогает поддержать нормальное кровообращение, пищеварение, иммунитет, положительно влияет на потенцию, повышает энергию и выносливость.

Обножка нормализует деятельность нервной и эндокринной систем, поэтому целесообразно принимать пыльцу при неврозах, бессоннице, неврастении, депрессии и других нервных расстройствах, а также при заболеваниях, связанных с недостаточной функциональностью эндокринной системы, например, при аденоме щитовидной железы и сахарном диабете. Пыльца оказывает сильное противоопухолевое действие, поэтому ее можно принимать при всех видах доброкачественных образований и некоторых видах злокачественных.

Хорошие результаты дает прием пыльцы при явлениях раннего старения и старческой слабости, а также старческого слабоумия. Есть положительный опыт по лечению пыльцой кровоточащих язв желудка и двенадцатиперстной кишки. Кроме того, целесообразно принимать пыльцу больным, перенесшим хирургические операции, интоксикации, а также истощенным, занимающимся напряженным умственным и физическим трудом людям.

Осторожно, опасность! Возможны случаи идиосинкразии (индивидуальной непереносимости) пчелиной пыльцы.

Лечебные рецепты

Анемия

● Принимать по 1/2–1 чайной ложке цветочной пыльцы 3 раза в день за 15–20 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц, при необходимости он повторяется после 1–2-недельного перерыва.

Невроз, неврастения

● Принимать по 1/2–1 чайной ложке, в зависимости от веса пациента, цветочной пыльцы или, лучше, перги 3 раза в день за 20–30 минут до еды. Курс лечения – 2–3 недели.

● Более эффективна смесь пыльцы с медом в соотношении 1 : 1. Как пыльцу, так и смесь следует залить небольшим количеством воды, настоять 2–3 часа, а затем принимать.

Сахарный диабет

● Приготовить сбор, смешав 35 г корней одуванчика лекарственного, 35 г листьев черники обыкновенной, 30 г листьев крапивы двудомной. Залить в термос 2–3 столовые ложки измельченного сбора 0,5 л кипятка, настоять 2–3 часа, процедить и пить по 1/2 стакана 4–5 раз в сутки за 30–40 минут до еды.

● Одновременно принимать по 1/3–1/2 чайной ложки цветочной пыльцы или перги (разовую дозу пыльцы предварительно залить 50 мл кипяченой воды, настоять 3–4 часа,

затем выпить) 2–3 раза в день за 15–20 минут до еды.

Туберкулез

● Принимать по 1 чайной ложке цветочной пыльцы 3 раза в день, детям дозу снизить до 1/3–1/2 чайной ложки. Курс лечения – 30–45 дней.

Холецистит

● Приготовить сбор: 25 г травы золототысячника зонтичного, 15 г корней одуванчика лекарственного, 15 г плодов тмина обыкновенного, 15 г цветков ромашки лекарственной, 15 г травы зверобоя продырявленного, 15 г листьев вахты трехлистной. Залить 3 столовые ложки измельченного сбора 0,5 л кипятка и варить при слабом кипении 10–20 минут, настоять 30–40 минут, процедить и пить по 150–200 мл 2 раза в день за 30–40 минут до еды. Одновременно принимать цветочную пыльцу, пергу по 1/2 чайной ложки.

Хронические заболевания почек

● Цветочную пыльцу смешать с медом в соотношении 1 : 1, принимать по 1 чайной или десертной ложке 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

● Пыльцу с медом залить 50–100 мл кипяченой воды, настоять 2–3 часа, затем выпивать. Курс лечения – 1,5 месяца. После 2-недельного перерыва он повторяется.

Лечение молоком

<

> До чего же все-таки удивительный продукт – молоко! И это не случайно! Ведь в молоке есть почти все необходимые для здоровья компоненты – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества. Важнейшей составной частью молока являются белки, общее количество которых составляет в коровьем молоке в среднем 3,2 % (2,7 % казеина и 0,5 % сывороточных белков – альбуминов и глобулинов). Так, в 0,5 л молока содержится 1/3 суточной потребности человека в животном, биологически полноценном белке, включающем все необходимые аминокислоты. Поэтому с давних времен молоко используют как лечебное средство от многих болезней. С его помощью лечат заболевания сердца, почек и других органов. Кисломолочные продукты (простокваша, кефир, кумыс и др.) являются прекрасным лечебным средством для людей, страдающих желудочно-кишечными заболеваниями, туберкулезом. Они также очень эффективны при отравлениях.

Ученые установили, что молоко и молочные продукты должны составлять 1/3 пищевого

рациона. Подсчеты очень несложные: суточная потребность человека в пище составляет 3000 калорий, а значит, на долю молочных продуктов приходится 1000 калорий.

Людей, которым действительно противопоказаны молоко и молочные продукты, совсем немного. Большинство же могут и должны употреблять молоко и продукты из него, так как заменить их практически нечем.

По сравнению с другими жирами животного происхождения, жир молока лучше усваивается в организме человека, чему способствуют относительно низкая температура его плавления (28–33 °С) и тонкодисперсное состояние.

Углеводы в молоке представлены лактозой, количество которой составляет в среднем 4,5–5 %.

Молоко и молочные продукты являются постоянным источником почти всех витаминов. Особенно богаты они относительно дефицитным в пищевых продуктах витамином В2 (рибофлавином) – около 50 % суточной потребности человека в этом витамине удовлетворяется за счет молока и молочных продуктов. Кроме того, молочные продукты вносят существенный вклад в обеспечение организма витаминами А и D.

Биологическую ценность молока дополняют разнообразные ферменты, гормоны, антитела, антибиотики и другие биологически активные вещества. Таким образом, пищевая и биологическая ценность молока бесспорна, и оно является незаменимым продуктом питания человека.

Коровье молоко содержит все необходимые для человеческого организма питательные и биологически активные вещества в хорошо сбалансированных соотношениях и в легкоперевариваемой форме. Пожалуй, нет другого такого продукта питания, как молоко (за исключением яиц), в котором так удачно сочетался бы весь комплекс пищевых веществ.

Кобылье молоко отличается хорошими питательными и лечебными свойствами. В нем удачно сочетаются основные пищевые ингредиенты: в 100 мл содержится в среднем 1,2 г белка, 1,8 г жира, 6,4 г углеводов, до 20 мг аскорбиновой кислоты, 0,013 мг витамина А. В таком молоке кобальта в 1,5, а меди – в 2,3 раза больше, чем в коровьем. Таким образом, по своему составу и физическим свойствам кобылье молоко имеет некоторые преимущества перед коровьим, особенно в диетотерапии при язвенной болезни и гастритах. При этом цельное кобылье молоко переносится больными язвенной болезнью, как правило, лучше, и лечебный эффект его выше, чем коровьего.

Козье молоко по химическому составу не только не уступает коровьему, но по некоторым показателям и превосходит его. В 100 г козьего молока содержится до 3,6 г белка, 4,3 г жира, 4,5 г молочного сахара, около 0,8 г минеральных веществ, его энергетическая ценность – 73 ккал.

Отличия в составе белков и жиров лежат в основе разницы «поведения» козьего и коровьего молока в организме человека. В частности, образующийся при переваривании в желудке козьего молока сгусток, в отличие от коровьего, значительно менее плотен, что облегчает его обработку пищеварительными ферментами. Для грудного ребенка сгусток козьего молока по своей структуре напоминает таковой при переваривании женского молока.

Канадские врачи утверждают, что козье молоко положительно влияет на состояние здоровья пациентов при заболеваниях кожи и суставов, а также может оказаться весьма полезным для лечения желчнокаменной болезни, фибромиомы и даже детской эпилепсии.

Народная медицина отводит особую роль козьему молоку как продукту питания ослабленных и страдающих пищевой аллергией детей.

Верблюжье молоко по химическому составу и питательной ценности приближается к коровьему. В 100 г его содержится 3,5 г белка, 4,5 г жира, 4,9 г углеводов, 4,9 г молочного сахара, 0,7 г минеральных веществ, энергоценность – 76 ккал. Особенностью верблюжьего молока является сравнительно высокое содержание жира, а также солей кальция и фосфора. Из верблюжьего молока изготавливают масло, сыр, кисломолочные продукты.

Осторожно, опасность! Доброкачественное молоко имеет белый цвет с желтоватым оттенком, однородную консистенцию, без неприятных привкусов и запахов. Не допускается молоко с осадком и с изменениями вкуса, запаха, цвета, консистенции. При легком кисловатом вкусе проводят пробу на кипячение: даже при небольшом повышении кислотности молоко свертывается.

У некоторых детей и взрослых может наблюдаться непереносимость молока (так называемая селективная мальабсорбция лактозы, или гиполактазия), связанная с дефицитом кишечного фермента – лактазы, что приводит к нарушению переваривания молочного сахара, его брожению в желудочно-кишечном тракте, сопровождающемуся пучением, болями в животе и другими явлениями несварения. Для людей с непереносимостью лактозы выпускают низколактозное молоко, в котором в 2,5 раза меньше лактозы, чем в обычном молоке. Реже непереносимость молока у взрослых бывает связана с аллергией к молочному белку.

В связи с наличием большого количества кальция в молоке его нельзя употреблять одновременно с некоторыми лекарственными препаратами. Так, не следует запивать молоком препараты железа, применяющиеся для лечения анемии.

Не рекомендуется принимать ряд антибиотиков (ампициллин, демеклоциклин, доксициллин, метациклин, миноциклин, наликсидин, норалоксацин, окситетрациклин, офлоксацин, пефлоксацин, пипемид, розоксацин, тетрациклин) совместно с молоком.

Как ни странно, вместе с молоком нельзя вводить в организм препараты для лечения остеопороза: клодрон, этидрон, памидрон, тилудрон, фторид и фторофосфат натрия, различные препараты кальция.

Молоко можно употреблять либо за два часа до приема указанных препаратов, либо через два часа после – только тогда кальций, содержащийся в них, не повлияет на эффективность действия лекарств.

Следует иметь в виду, что цельное молоко желательно исключать из рациона или ограничивать его употребление при острых заболеваниях кишечника или обострении хронических болезней, сопровождающихся поносами; в до– и послеоперационный периоды, а также в случае непереносимости молока при врожденном или приобретенном после заболеваний желудочно-кишечного тракта недостатке лактазы в кишечнике.

При инфаркте молоко можно использовать только при условии, что больной хорошо его переносит.

При избыточном весе следует исключить из рациона питания полностью все сладкие молочные продукты (йогурты, сырки творожные и т. п.). Также не рекомендуется употреблять жирный творог, сливки, жирную (15–30%-ную) сметану, сливочное масло.

Молоко и большинство молочных продуктов, за исключением соленых (сыра, брынзы),

являются хорошей питательной средой для микробов, в том числе и болезнетворных. Поэтому при неправильном хранении и использовании они могут способствовать возникновению пищевых отравлений (стафилококковый токсикоз) и инфекционных заболеваний (сальмонеллез, дизентерия, туберкулез и др.). В зонах, неблагополучных по радиоактивному загрязнению, в молоке, так же как и в других продуктах, могут концентрироваться радионуклиды. Кроме того, в молоко из кормов могут переходить и накапливаться в нем различные вредные вещества (пестициды, соли тяжелых металлов и др.).

Лечебные рецепты

Ангина

● Вскипятить 1 стакан коровьего молока, немного остудить, добавить в него 1 столовую ложку меда или сливочного масла, перемешать до полного растворения и дать больному выпить сразу весь стакан. Принимать 3 раза в день: утром, в обед и перед сном после приема пищи.

● «Овсяное молоко»: 1/2 стакана овса с шелухой промыть, залить 0,5 л свежего молока и варить на слабом огне 1 час, немного остудить, процедить и выпить – лучше на ночь. Так же как и в первом рецепте, можно готовить «овсяное молоко» с медом или сливочным маслом.

● В 1 стакан теплого молока добавить 2 столовые ложки морковного сока, все перемешать и выпить. Употреблять 3 раза в день, последний раз – на ночь.

● 4–5 плодов инжира варить в 1/2 стакана молока до размягчения ягод. Выпить молоко и съесть инжир перед сном.

● Растворить в 1 стакане теплого молока 2–3 г соды (примерно 1/4 чайной ложки). Полоскать горло 5–6 раз в день для его смягчения, снятия отека и воспаления.

● Душицу, ромашку или шалфей (либо все травы сразу) залить кипятком, накрыть крышкой, настоять 30 минут и процедить. Добавить настой в теплое молоко из расчета 2 столовые ложки на 1 стакан молока. Полоскать 5–6 раз в день.

Атеросклероз

● Выпивать на ночь 1/4 стакана прохладного молока, смешанного с 1 столовой ложкой свежего картофельного сока. Это средство можно использовать и в целях профилактики.

Артрит, нарушения солевого обмена, подагра

● Пить вишневый сок, смешанный с коровьим молоком в соотношении 1 : 1 (можно с медом).

● Принимать смесь 1/4 стакана сока рябины с таким же количеством молока и 1

столовой ложкой меда 3 раза в день за 30 минут до еды.

Бессонница

● Выпивать перед сном 1 стакан теплого коровьего молока с медом.

Бронхит

● Сделать настойку из коровьего молока и овса или ячменя. Зерно промыть и залить коровьим молоком так, чтобы оно было полностью покрыто молоком, накрыть крышкой и поставить в разогретую духовку. Следует внимательно следить за уровнем молока и по мере выкипания добавлять понемногу до тех пор, пока зерно не разварится. Затем молоко процедить, остудить и пить по 3 столовые ложки 3 раза в день перед едой.

● Вымыть листья алоэ и положить их в холодильник на 4 дня. Затем их измельчить и смешать с медом до образования однородной массы. Березовые почки и липовый цвет залить кипятком, накрыть крышкой и настоять 30–40 минут. В 1 стакан теплого коровьего молока добавить смесь меда с алоэ, 2 столовые ложки настойки березовых почек и липового цвета, перемешать и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

● В 1/2 стакана коровьего молока добавить 1 чайную ложку сока алоэ. Пить 3–4 раза в день.

● Отвар из коровьего молока и исландского мха: варить 2 столовые ложки исландского мха в 1 стакане молока 10–15 минут, остудить, процедить и довести до кипения. Принимать перед сном по 2 столовые ложки.

● Отвар из шалфея на молоке: в 1 стакан коровьего молока насыпать 1 столовую ложку измельченного сухого шалфея, вскипятить на слабом огне, остудить, процедить и вскипятить еще раз. Пить перед сном в теплом виде.

● Смешать свежевыжатый сок моркови с коровьим молоком (1 : 1). Принимать по 1 столовой ложке 5–6 раз в день. Особенно рекомендуется для лечения детей.

● Протереть 2 спелых банана через сито, добавить 1 чайную ложку сахара и залить 1 стаканом горячего коровьего молока. Употреблять по 3–4 столовые ложки в горячем виде. Это вкусное лекарство с удовольствием принимают дети.

● Подогреть 1 стакан коровьего молока, добавить 1 сырое куриное яйцо и 1 чайную ложку меда. Все перемешать. Смесь разделить на 2 части. Одну дать ребенку в теплом виде перед сном, другую поместить в холодильник. Дать ночью в подогретом виде в случае приступа кашля.

● Смешать сок редьки с коровьим молоком (1 : 1). Принимать по 1 столовой ложке 6 раз в день. Это средство помогает избавиться от продолжительного кашля. Эффект усилится, если добавить на 1 стакан молока 1 чайную ложку меда.

Воспаление почек и мочевыводящих путей

● Залить 3 стаканами кипятка 1/2 стакана плодов можжевельника, накрыть крышкой, настоять 30 минут и процедить. Добавить 1 столовую ложку полученного настоя в 1

стакан кипяченого коровьего молока. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день перед едой в течение 10–12 дней.

Гастрит и язвенная болезнь с повышенной кислотностью

● Использовать смесь топленого коровьего молока и морковного сока, приготовленную по следующему рецепту: добавить в 1/2 стакана топленого молока 50 мл свежевыжатого морковного сока. Пить утром за 1 час до завтрака. Принимать в течение 6–8 недель.

● Рекомендуется за 1 час до очередного приема пищи выпивать по 1 стакану теплого (30–32 °C) молока с 1 столовой ложкой меда.

● Залить 40 г сухого прополиса 1/2 стакана 70%-ного спирта и настаивать в течение 3 дней. Взболтать эту смесь несколько раз, затем профильтровать. Добавить спирт в таком количестве, чтобы получился 4%-ный раствор прополиса. Пить по 20 капель с молоком за 1,5 часа до еды 3 раза в день.

● Развести 1/2 стакана парного козьего молока 1/3 стакана теплого отвара картофеля. Принимать 2 раза в день за 1,5–2 часа до еды утром и вечером.

Гипертония

● Размять 30–50 г ягод боярышника, залить 2 стаканами холодного коровьего молока, проварить 20 минут на медленном огне, процедить и охладить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день перед едой в течение месяца. После 3-месячного перерыва лечение повторить.

● Залить 50 г тщательно вымытой картофельной кожуры 500 мл холодного коровьего молока и варить на слабом огне до размягчения кожуры, процедить и охладить до комнатной температуры. Употреблять в течение 2 недель по 1/2 стакана за полчаса до еды. После недельного перерыва лечение повторить.

● Размять 2–3 головки чеснока и проварить 30 минут в 1,5 стакана коровьего молока, процедить и принимать в теплом виде по 1 чайной ложке 2 раза в день.

Грипп, острые респираторные вирусные инфекции

● Помогает настойка из листьев эвкалипта с молоком. Измельченные листья эвкалипта залить крутым кипятком, настаивать 40 минут и процедить через марлю. Добавлять в коровье молоко настойку из расчета 1 столовая ложка на 1 стакан молока. Принимать перед сном по 1 столовой ложке.

Желчнокаменная болезнь

● Разведенное кипяченой водой (1 : 1) коровье молоко (1 стакан) с соком лесной земляники (3 столовые ложки) принимать 1 раз в день за 1,5–2 часа до еды.

Запор

● Развести в 1/2 стакана кипяченого коровьего молока 6–7 столовых ложек отвара овсяной крупы. Принимать 3–4 раза в день.

● Залить 1 л воды 250 г очищенного овса, 1 чайную ложку семян посевного льна, 5–6 ягод чернослива без косточек. Варить 20 минут. Стакан отвара смешать со 150 г топленого молока, подсластить медом. Пить по 1/2 стакана 4–5 раз в день.

● В 1 стакан теплого кипяченого молока положить 1 столовую ложку меда. Выпивать перед сном.

● Варить в 1 стакане молока 2 столовые ложки отрубей 15 минут. Пить по 1/2 стакана утром натощак и вечером в течение месяца.

● Залить 1 стаканом горячего коровьего молока 2 столовые ложки отрубей. Укутать и настоять в течение 30–40 минут. Пить по 1/2 стакана утром натощак и вечером в течение недели.

Икота у детей

● Помогает питье небольшими глоточками теплого молока.

Импотенция

● Регулярно употреблять (3 раза в день до еды) сваренную в коровьем молоке репу с морковным соком, в который добавлено немного меда (50–70 г).

● Принимать овес (1 стакан зерен), томленный с коровьим молоком (2 л) в духовке или на слабом огне 1,5–2 часа, по 1 стакану на ночь в течение 2–3 месяцев. Для усиления эффекта рекомендуется при каждом приеме добавлять 1 чайную ложку меда. Хорошее общеукрепляющее средство.

Инфаркт

● Употреблять настой из рябины и коровьего молока. Залить 1 стаканом горячего молока 2 чайные ложки сухих измельченных плодов рябины, закрыть крышкой и настоять 1 час. Процедить и, добавив немного сахара, пить по 1/4 стакана 1 раз в день в течение недели. Затем после 2-недельного перерыва повторить лечение.

● Смешать 2–3 чайные ложки крепкого (коричнево-красного цвета) настоя шиповника и 50 мл теплого молока. Принимать за 2 часа до еды в течение недели. Затем сделать перерыв на 10 дней и повторить курс.

Осторожно, опасность! Тем больным, у которых плохая переносимость молока (лактазная недостаточность), рецепты с молоком использовать нельзя, так как неусвоение молока может вызвать вздутие кишечника (метеоризм) и вследствие увеличения давления на грудную полость ухудшить состояние больного.

Ишемическая болезнь сердца, нарушения сердечного ритма, гипертония

● Пить сок огурца, смешанный с прохладным кипяченым молоком (1 : 1), по 50–100 мл 3–4 раза в день до еды.

Ленточные глисты у детей

● Рекомендуется готовить отвар чеснока в молоке. Залить 1/2 стакана нежирного коровьего молока 1 чайную ложку мелко нарезанного чеснока и кипятить 2 минуты на небольшом огне. Процедить и пить натощак. В день лечения есть только картофельное пюре.

Мастопатия

● Сварить 100 г семян укропа в 500 мл коровьего молока. Посуду снять с огня, укрыть и настаивать смесь 2 часа. Затем молоко процедить, разделить на 3 части и принимать по 1 части 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 3 недели. После недельного перерыва его можно повторить.

Мигрень

● Разбить в стакан свежее куриное яйцо, разболтать, залить кипящим коровьим молоком и выпить. Эту процедуру надо повторять ежедневно в течение недели.

Мочекаменная болезнь

● Влить в 1/2 стакана коровьего молока 2 чайные ложки капустного сока. Принимать в теплом виде по 1 столовой ложке 5–6 раз в день.

● Положить 20–30 г сухой травы полевого хвоща в кипящее коровье молоко и варить на медленном огне 10 минут. Остудить, процедить, еще раз довести до кипения и снова остудить. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день перед едой.

● Добавить в 1 стакан коровьего молока 3 столовые ложки лимонного сока. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

● Опустить на 10 минут в 1 л слабо кипящего коровьего молока 2 мелко нарезанные луковицы среднего размера (весом около 100 г), процедить и остудить. Выпить в течение дня за 3–4 раза.

● Добавить в 1/2 стакана кипящего коровьего молока 1 столовую ложку измельченного фундука. Пить 3 раза в день в теплом виде натощак. Готовить непосредственно перед употреблением.

● При мочекаменной болезни с уратурией рекомендуется пить настой листьев почечного

чая на коровьем молоке. Залить 1 стаканом кипящего молока 2 столовые ложки сухих листьев почечного чая, накрыть крышкой, настоять 40 минут, процедить и остудить. Принимать по 3 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до еды в течение недели, каждый день готовить новый отвар.

Насморк

● Многие закапывают в нос чесночный или луковый сок, который обладает сильным, раздражающим слизистую оболочку носа действием. Добавление в такой сок молока уменьшает раздражение, не снижая лечебного действия. Соотношение сока и молока подбирают индивидуально, в зависимости от чувствительности слизистой носа, чтобы не было жжения. Детям при насморке можно закапывать в нос молоко со свежеприготовленным соком свеклы. Причем достаточно 2–3 капель указанных смесей на каждую ноздрю. Процедуру проводят 3 раза в день.

Отрыжка

● Существует очень простое средство – козье молоко. Если ежедневно выпивать по 1 стакану козьего молока после еды утром, в обед и вечером, то через 3 месяца, а иногда и раньше отрыжка исчезнет.

Понос

● Помогает смесь из 5–6 измельченных редисок, смешанных миксером с 1 стаканом холодного молока и 1 чайной ложкой крахмала. Эту смесь следует медленно выпить. При отсутствии эффекта через 4 часа процедуру повторить.

Порок сердца

● Вскипятить 1 л козьего (в крайнем случае коровьего) молока, добавить 50 г сливочного масла и 3 яичных желтка, размешать и пить теплым по 1/2 стакана 3 раза в день в течение 3–4 дней. Через 2 недели курс лечения повторить. Детям от 1 года до 5 лет дозу уменьшить до 1 чайной ложки на прием, а от 5 до 14 лет – до 1 столовой ложки.

● Высушить цветки белой сирени, наполнить ими 1/4 стакана и залить 1 стаканом горячего коровьего молока. Настоять 40 минут, процедить, добавить 3 чайные ложки липового меда и размешать. Принимать охлажденным по 1/2 столовой ложки 3 раза в день после еды.

Потеря голоса на фоне ангины или бронхита

● Залить 1/2 стакана отрубей 500 мл коровьего молока и проварить на слабом огне 1–2 часа, молоко процедить, остудить до комнатной температуры и принять сразу всю

порцию. Процедуру проводить 2 раза в день (утром и вечером), каждый раз приготовляя свежий отвар.

Простуда с высокой температурой и кашлем, хронические бронхиты, сопровождающиеся сильным кашлем

● Применять отвар молодых побегов или шишек ели в коровьем молоке. Он оказывает противомикробное, противоцинготное, потогонное и мочегонное действие. Для получения отвара 30 г сырья отварить в 1 л молока, после чего процедить, принимать в 3 приема в течение дня.

● Принимать смесь сока огурца с прохладным кипяченым молоком (1 : 1) по 50–100 мл 3–4 раза в день до еды.

● Эффективно горячее коровье молоко с малиновым вареньем или с настоем из листьев и стеблей малины. Для получения настоя измельченные сухие листья и стебли малины залить кипятком и настаивать в термосе 30 минут. Отвар процедить и добавить в молоко из расчета 2 столовые ложки на 1 стакан. Употреблять 5–6 раз в день по 3 столовые ложки за 10 минут до еды. Детям от кашля можно пить горячий отвар из ячменя, цикория, ржи и миндаля на топленом молоке.

Стенокардия

● Пить целебный чай следующего состава: 1 стакан кипяченого коровьего молока и 1 чайная ложка свекольного сока, немного сахара или меда по вкусу. Хранить чай нужно в холодильнике в закрытой стеклянной банке не более 3 дней, употреблять теплым каждый день на ночь в течение месяца.

● При тяжелых формах стенокардии помогают настои ягод калины или листьев малины на молоке с медом. Для этого 2 чайные ложки сухих ягод калины или 40 г сухих листьев лесной малины залить 2 стаканами кипяченого коровьего молока, настаивать 20 минут, процедить, добавить в молоко 3 столовые ложки меда. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день после еды в течение месяца (с калиной) или по 1/4 стакана на ночь (с листьями малины). После недельного перерыва лечение можно продолжить.

Туберкулез

● Смесь растопленного нутряного сала и козьего молока (1 : 1) кипятить, остудить и принимать ежедневно, начиная с 2 столовых ложек и доводя до 2/3 стакана в течение 10–12 недель.

Хронический пиелонефрит

● Залить 1/2 стакана сухих березовых листьев 2 стаканами кипящего коровьего молока, накрыть крышкой, настоять 20 минут, процедить и остудить. Пить в течение недели по 1/2

стакана 2 раза в день перед едой – утром и перед ужином.

Косметические рецепты

Выпадение волос

● Средство для стимулирования роста волос. Измельчить ядра сладкого миндаля и смешать с коровьим молоком. Втирать в корни волос.

Жирная кожа

● Смешать 1/4 стакана коровьего молока с таким же количеством огуречного сока. Смочить этой смесью слой ваты или марлевую салфетку и наложить на лицо, покрыв мокрым полотенцем. Через 15–20 минут маску снять, лицо вытереть и смазать кремом.
● Залить 1 чайную ложку сухих измельченных листьев одуванчика 1 столовой ложкой теплого молока и настоять 10 минут. Добавить 1 чайную ложку куриного белка. Нанести на лицо, через 20 минут смыть теплой водой.
● Для подсушивания, обезжиривания, тонизирования, стягивания пор смешать 3 столовые ложки мелко измельченных бобов с 1 чайной ложкой меда и таким же количеством томатного сока и молока.
● При морщинистой, вялой коже с явлениями пигментации смешать в равном количестве сок петрушки с молоком. Нанести на лицо, через 15 минут смыть водой комнатной температуры. Отбеливает, витаминизирует, освежает и тонизирует кожу.
● Натереть на терке 1 сочное спелое яблоко. Опустить 1 столовую ложку мякоти на 2–3 минуты в 40 мл кипящего коровьего молока. Настоять 30 минут и добавить 1 взбитый белок. Нанести на лицо и шею, через 20–30 минут смыть прохладной водой.

Мешки под глазами

● Смочить 2 ватных тампона в холодном коровьем молоке. Наложить их на веки и подержать несколько минут.
● Прикладывать к коже под глазами кубики замороженного коровьего молока.

Любой тип кожи

● Клубничная вода для протирания. Размять ложкой 250 г свежей клубники, отжать через тонкую ткань, добавить 1 щепотку соды, несколько капель спирта, хорошо перемешать и влить 1/4 стакана коровьего молока. Утром смазать лицо, через 10 минут смыть водой комнатной температуры. Смесь можно хранить в холодильнике несколько дней.

● Молочная ванна Клеопатры. Подогреть, не доводя до кипения, 1 л коровьего молока, а в другой посуде на водяной бане – 1 чашку меда. Растворить мед в молоке, добавить 2 столовые ложки миндального масла и вылить смесь в воду для купания. После такой ванны кожа станет нежной и гладкой.

Любой тип кожи с пигментными пятнами, веснушки

● Лосьон для отбеливания кожи при веснушках. Влить в 1/2 стакана коровьего молока сок 1/2 лимона и 1 столовую ложку водки. Вскипятить, снять пену, добавить 2 чайные ложки сахара. Протирать лицо днем перед выходом на улицу.

● Лосьон для отбеливания. Смешать томатный сок с коровьим молоком в равных долях. Протирать лицо.

● Лосьон с вареными огурцами. Огурцы измельчить и отварить в коровьем молоке. Использовать для умывания в теплом виде. Хорошо тонизирует, питает и отбеливает кожу.

● Смешать 1/4 стакана клубничного сока с таким же количеством коровьего молока. Смочить этой жидкостью слой ваты и наложить на лицо, покрыв махровым полотенцем, через 15–20 минут вату снять, лицо промокнуть полотенцем и смазать кремом.

● Смешать 1 столовую ложку овсяной муки (или размолотых в кофемолке овсяных хлопьев) с соком 1 персика. Добавить сырое молоко до получения кашицы. Нанести на лицо и шею, через 20–30 минут смыть холодной водой.

● Развести в 1 столовой ложке коровьего молока 15–20 г дрожжей, добавить 1 чайную ложку лимонного сока и все тщательно перемешать. Нанести на лицо, через 20 минут смыть теплой водой и наложить на лицо холодный компресс. Курс лечения – 15–20 процедур.

● Натереть на мелкой терке 1 вымытую морковь, 2–3 столовые ложки морковной кашицы смешать с 1 столовой ложкой коровьего молока. Наложить на лицо толстым слоем, через 20–30 минут смыть теплой водой и смазать лицо питательным кремом. Процедуру делать 1–2 раза в неделю.

● Разбавить 1/2 стакана коровьего молока таким же количеством персикового сока. Этой смесью намочить слой ваты или марлю и наложить на лицо, покрыв мокрым полотенцем. Через 15–20 минут маску снять, лицо вытереть ватным тампоном и смазать кремом.

● Смешать 1 столовую ложку овсяной муки с соком 1 яблока и небольшим количеством коровьего молока. Кашицу нанести на лицо и шею, через 20–30 минут смыть теплой водой.

Синяк

● Отварить в коровьем молоке листья капусты, измельчить. Кашицу намазать толстым слоем на полотняную салфетку и теплой наложить на область ушиба на 40–60 минут, затем смыть и вытереть кожу насухо.

Склонная к покраснению кожа при смене температур

● Смешать 1 тертое яблоко с небольшим количеством цельного коровьего молока и 1 яичным желтком.

● Залить 1 чайную ложку сухих измельченных листьев крапивы 1 столовой ложкой теплого молока и настоять 10 минут. Добавить 1 чайную ложку куриного белка. Нанести на лицо, через 20 минут смыть.

Сухая кожа лица

● Лосьон с подорожником. Залить горячим коровьим молоком листья подорожника в соотношении 1 : 10, выдержать 20 минут, профильтровать и хранить в холодильнике 2–3 дня. Перед употреблением порцию лосьона подогревать на водяной бане до комнатной температуры. Для сухой, увядающей кожи лица.

● Лосьон с тысячелистником. Залить траву тысячелистника горячим молоком в соотношении 1 : 15 или 1 : 20, настоять 20 минут и процедить. Настой можно хранить в холодильнике 2–3 дня. Перед употреблением порцию лосьона подогреть на водяной бане до комнатной температуры.

● Для очень сухой, раздраженной кожи сделать настой цветков ромашки на коровьем молоке. Этим настоем, подогретым до температуры 36 °C, смочить марлю, сложенную в несколько слов, и наложить на лицо и шею. Через 20 минут марлю снять, лицо протереть ватным тампоном, смоченным в настое или воде, а затем помассировать кубиком льда.

● Смешать измельченный в миксере миндаль с горячим коровьим молоком до получения кашицы. Нанести на лицо, через 20–30 минут снять. Курс – 25–30 процедур (ежедневно).

● Залить 1 чайную ложку сухих измельченных листьев крапивы 1 столовой ложкой теплого коровьего молока, настоять 10 минут, добавить 1 чайную ложку куриного желтка. Нанести на лицо, через 20 минут снять.

● Смешать 1 столовую ложку овсяной или пшеничной муки с небольшим количеством сырого коровьего молока до получения кашицы и добавить сок 1/2 лимона. Нанести на лицо и шею, через 20–30 минут смыть теплой водой. Улучшает цвет лица, тонизирует и очищает кожу.

● Залить 1 чайную ложку сухих измельченных листьев одуванчика 1 столовой ложкой теплого коровьего молока и настоять 10 минут. Добавить 1 чайную ложку куриного желтка. Нанести на лицо, через 20 минут смыть теплой водой. Рекомендуется также для сухой кожи.

● Замесить на коровьем молоке 1 столовую ложку овсяной муки (или размолотого геркулеса) до состояния кашицы, добавить сок 1 помидора. Наложить на лицо и шею, через 20–30 минут смыть теплой, а затем холодной водой.

● Для сухой, чувствительной кожи, нуждающейся в витаминах, смешать 1 столовую ложку геркулеса либо овсяной крупы, измельченной в кофемолке или ступке, с 1 столовой ложкой абрикосового масла, 1 столовой ложкой коровьего молока и 1 чайной ложкой подогретого до температуры 40–50 °C меда. Маска противопоказана тем, у кого на лице видны мелкие кровеносные сосуды.

● Растереть ягоды земляники с небольшим количеством свежего коровьего молока.

● Отварить измельченные листья капусты в молоке до состояния кашицы. Нанести на лицо и шею, через 20 минут снять.

● Залить кипятком 1 столовую ложку миндаля и оставить на некоторое время, затем очистить, растолочь в порошок и тщательно растереть с небольшим количеством коровьего молока до образования однородной массы. Нанести на лицо и шею, через 15–20 минут снять. Процедуру повторять через 1–2 дня. Курс – около 20 масок. В течение года провести 2–3 таких курса.

● Для сухой, морщинистой кожи смешать 2 столовые ложки молотого миндаля с 1 стаканом кислого коровьего молока. Нанести на лицо и шею, через 1 час смыть теплой водой.

● Размять вилкой зрелый банан, в кашицу добавить сливки и, помешивая, картофельную муку, смешивать до густоты сметаны. Перед наложением маски веки смазать питательным кремом. Приготовленную массу нанести на кожу тонким слоем, по мере его высыхания наложить второй слой, особенно в места, где есть морщины. Сверху лицо прикрыть марлей или тонким слоем ваты. Через 30–40 минут маску снять ватным тампоном, смоченным в теплой воде. Применять через день. Курс – 10 процедур, через 1–2 месяца его можно повторить.

Трещины на пятках

● Нарезать яблоко кубиками, отварить в небольшом количестве коровьего молока до образования кашицы. Наложить ее толстым слоем на трещины. Накрыть салфеткой или марлевой повязкой. Держать 30 минут.

Угри

● Смешать 1 столовую ложку измельченного миндаля с водой (при нормальной коже), коровьим молоком (при сухой) или перекисью водорода (при жирной) до образования кашицы. Несколько минут протирать места скопления комедонов.

Увядающая кожа лица, морщины

● Смешать 1 столовую ложку огуречного сока, 1 столовую ложку густых сливок и 20 капель прополисной воды, взбить до образования пены. Наложить толстым слоем на лицо, через 15–20 минут снять теплым полотенцем и протереть лицо огуречным лосьоном.

● Для увядающей, усталой кожи смешать и взбить до образования пены 1 столовую ложку огуречного сока, 1 столовую ложку густых сливок, 20 капель розовой воды. Наложить толстым слоем на лицо, через 15–20 минут снять теплым полотенцем и протереть лицо розовой водой.

● Залить 1/2 столовой ложки цветков ромашки 1/2 стакана воды и кипятить 5 минут. Смешать отвар в равных количествах с желтком и сливками. Смочить салфетку и наложить на лицо, через 15–20 минут снять.

● Смешать в равных количествах измельченные плоды рябины со сливками или желтком – при сухой и нормальной коже и с белком – при пористой жирной. Нанести на лицо, через 15–20 минут снять ватным тампоном, смоченным теплой водой, и ополоснуть

холодной. Курс – 15–20 масок. Очищает, освежает, слегка отбеливает и тонизирует кожу.

● Смешать в равных пропорциях кашицу из тертого хрена со сливками и желтком – при сухой и нормальной коже или с белком – при жирной коже. Нанести на лицо, через 15–20 минут снять теплым влажным тампоном, затем ополоснуть лицо водой. Курс – 15–20 масок, не более 2 раз в неделю.

● Смешать в равных количествах мякоть хурмы со сливками – при увядающей, стареющей коже или со взбитым белком куриного яйца – при жирной, пористой коже. Нанести на лицо, через 15–20 минут снять ватным тампоном, ополоснуть лицо водой. Курс – 15–20 масок 2–3 раза в неделю.

● Смешать 1/4 стакана виноградного сока с таким же количеством сырого коровьего молока. Этой смесью смочить слой ваты и наложить на лицо, покрыв махровым полотенцем. Через 15–20 минут вату снять, кожу слегка подсушить и смазать кремом.

● Смешать равные части натертого лука и меда со свежим коровьим молоком. Нанести на лицо, через 30 минут смыть ромашковым настоем.

● Смешать 2 столовые ложки теплой манной каши, сваренной на молоке до консистенции густой сметаны, с 1 желтком, 1 чайной ложкой меда, 1/2 чайной ложки соли, добавить 2–3 столовые ложки свежего абрикосового сока. Нанести на лицо, через 20 минут снять.

● Смешать 1 столовую ложку овсяной муки (или хлопьев, измельченных в кофемолке) с небольшим количеством сырого молока до получения кашицы и добавить сок 1 апельсина. Нанести на лицо и шею, через 20–30 минут смыть теплой водой.

● Залить 4 столовые ложки свежей мелко нарезанной зелени петрушки 250 мл горячего коровьего молока. Кашицу на полотняной салфетке наложить на шею и грудь, покрыв махровым полотенцем. Через 20 минут маску снять, дать коже высохнуть и смазать ее питательным кремом.

● Смешать измельченный в миксере миндаль с соком фруктов или овощей и молоком. Нанести на лицо.

Усталая кожа лица

● Смешать 1 зрелый хорошо размятый банан с 1 чайной ложкой коровьего молока. Нанести на кожу лица, через 20 минут смыть ватным тампоном, смоченным в молоке или теплой воде. Применять ежедневно или через день. Курс лечения – 20 процедур.

● Смешать 1/2 стакана теплой густой манной каши, приготовленной на коровьем молоке, с 1 яичным желтком, добавить по 2 чайные ложки арбузного сока, меда и растительного масла, всыпать 1/2 чайной ложки соли. Нанести на лицо, через 20–30 минут смыть. Тонизирует кожу.

● Проварить 2 столовые ложки овсяных хлопьев в коровьем молоке (1/2 чашки) так, как варят кашу. Когда смесь станет мягкой, добавить 2 столовые ложки настоя бузины. Полученную массу теплой нанести на лицо и шею толстым слоем. Смыть теплой, а затем прохладной водой. Смягчает и тонизирует любую кожу.

● Сварить 1 большую картофелину в небольшом количестве коровьего молока, размять и, когда получившаяся жидкая кашица остынет, нанести ее на лицо. Снимает следы усталости на лице и разглаживает морщины.

● Сделать пюре из 1 картофелины, 1 желтка и 1 столовой ложки горячего коровьего

молока. Нанести маску горячей, через 15–20 минут смыть горячей, а потом холодной водой.

● Смешать 1/4 стакана земляничного сока с таким же количеством коровьего молока. Этой смесью смочить слой ваты, наложить на лицо, покрыв махровым полотенцем. Через 15 минут вату снять, кожу слегка вытереть и смазать питательным кремом.

● Растереть клубнику (сколько не жалко), смешать с молоком, добавить 2–3 вареные картофелины. Все тщательно растереть до состояния кашицы. Нанести на очищенную кожу лица, через 20–30 минут смыть теплой водой. Оказывает тонизирующее и восстанавливающее действие.

● Растереть 100 г ягод малины, отжать сок, добавить 2 столовые ложки свежего коровьего молока. Этой смесью смочить слой ваты и наложить на лицо, покрыв мокрым полотенцем. Через 15–20 минут вату снять, лицо ополоснуть теплой водой, вытереть и смазать кремом. Тонизирует и освежает кожу.

● Смешать по 1 чайной ложке клубничного и малинового соков с 4 столовыми ложками сырого коровьего молока. Смочить этой смесью марлю, сложенную в три слоя (с отверстиями для рта, носа и глаз), наложить на лицо и держать до тех пор, пока она не высохнет.

● Разбавить 1/4 стакана коровьего молока таким же количеством сока крыжовника. Этой смесью смочить слой ваты и наложить на лицо, покрыв сверху мокрым полотенцем. Через 15–20 минут маску снять, кожу слегка вытереть и смазать кремом.

Лечение солью

С детства многим знакомы такие опыты с таинственным содержимым солонки: если не очень хотелось идти в школу, достаточно было незаметно спрятать под мышкой щепотку «магического белого порошка» и изобразить высокую температуру. Эффект был стопроцентный! Между тем этот удивительный порошок, знакомый всем и каждому, – единственный минерал, используемый человеком в пищу в «естественном» виде, практически без переработки, образно говоря, экологически чистый продукт.

Мы привыкли слышать предостережения, касающиеся солеедения. И все-таки должно быть в соленой глыбе рациональное зерно, тот чистый кристаллик, который необходим людям для жизни. Ведь неспроста христиане в Евангелии названы «солью земли».

Так чем же так хороша соль, что в ней особенного?

● Технология производства каменной соли позволяет сохранить в ней максимум полезных веществ. Это естественный и натуральный подарок Матушки-Земли, который предоставляет нам шанс тесного контакта с природой.

● В морской соли содержание растворимых в воде полезных веществ еще выше, чем в каменной. В их числе важные для организма микроэлементы, минералы и витамины.

● И каменная, и морская соль содержит селен – микроэлемент с антиоксидантными свойствами. Он защищает клетки от разрушения свободными радикалами – агрессивными обломками органических молекул – и в сочетании с традиционными противоопухолевыми препаратами в несколько раз повышает эффективность борьбы с раком.

● С помощью соли можно вывести накопившиеся в организме вредные вещества. Ее всасывающая способность позволяет избавить от них желудок и кишечник, а желчегонное действие – очистить печень.

● Благодаря комплексному влиянию соли на систему пищеварения повышается общий жизненный тонус.

● Солевые растворы полезны для кожи тем, что создают неблагоприятную среду для инфекций, смягчают пораженную кожу, а также помогают противогрибковым лекарственным средствам глубже проникнуть в кожу и действовать более эффективно. Было доказано, что в морской воде присутствуют микроскопические одноклеточные морские водоросли, имеющие антибактериальные и противогрибковые свойства.

● Йодированная соль, являющаяся минеральным биологически активным веществом, делает нас бодрыми, помогает адаптироваться к переменам, не поддаваться стрессам и болезням.

● Растворенная в ванне морская соль, проникая через неповрежденную кожу в ткани и кровь, улучшает работу вилочковой железы и костного мозга, обновляет состав крови, стимулирует выработку гемоглобина, защищая нас от анемии.

● Соль успешно справляется с пищевыми отравлениями. Она не только очищает кишечник за счет его послабления, но и замедляет процесс всасывания ядовитых веществ слизистой кишечника, задерживая их поступление в кровь.

● Соль помогает организму бороться с радиацией, а также с другими вредными излучениями, которые «преследуют» нас в повседневной жизни, – присутствие в ней ионов калия уменьшает воздействие на организм радиоактивных элементов – стронция и цезия.

● Соль снимает отек слизистой носа. Не спешите в аптеку за дорогим лекарством, сначала попробуйте вылечить ринит полосканием раствора каменной или морской соли. В отличие от аэрозолей для носа, к солевым препаратам нет привыкания.

● Соль с поджаренным конопляным семенем рекомендуется народной медициной как средство, активизирующее половую деятельность.

Обойтись без поваренной соли действительно трудно. Она не только улучшает вкус пищи, но и регулирует содержание воды в тканях, а также служит источником образования соляной кислоты в желудочном соке. Благодаря этому пища лучше переваривается, а вредные микробы погибают.

В XIX веке наиболее прогрессивным и модным способом лечения холеры считалась методика, при которой больному в вены вводили до 2 л соленой воды в сутки. По признанию одного из врачей-«новаторов», после такого лечения из 100 человек выживали 12. Это были первые попытки использования солевых растворов в медицине. И в начале XX века солевые растворы уже различались по своему назначению и соответственно названию – физиологический, гипотонический и гипертонический.

Физиологический, или изотонический, раствор — это лучшее лекарство, когда нарушен химический баланс в организме. Примером такого состояния может служить обезвоживание при вирусной инфекции с сильным насморком. Обычно, когда насморк становится меньше, переходят на так называемые индифферентные капли, а лучшие из них – это и есть физиологический раствор. Такой раствор не раздражает слизистую, хорошо очищает ее.

Эта бесцветная прозрачная жидкость, соленая на вкус, по плотности равная жидкостям человеческого тела, в точности повторяет соленость внутренней среды нашего организма

и поэтому служит идеальным растворителем для различных лекарств. Физиологический раствор легко приготовить в домашних условиях: на 1/2 стакана кипяченой воды берется 1 г поваренной соли и питьевая сода на кончике ножа.

Гипертонический раствор – с содержанием соли от 3 до 10 %, например, это морская вода, которая является насыщенным 3%-ным солевым раствором. Гипертонический раствор применяют в клизмах и наружно – в виде лимфолаважа при лечении гнойных ран. Такой раствор – хороший сорбент, он как бы «отсасывает» скопившуюся в тканях лишнюю жидкость. Этим свойством объясняется интерес к гипертоническому раствору итальянских ученых, которые рекомендуют его внутривенно больным с тяжелой сердечной недостаточностью и нарушением кровоснабжения органов и тканей.

Гипотонический раствор – с содержанием соли от 0 до 6 % – используют главным образом для растворения местных анестетиков. Хороший образец гипотонического раствора – гейзерная Карловарская вода. Такой раствор менее всего раздражает кишечник и улучшает проникновение влаги и микроэлементов в ткани, поэтому его применяют в клизмах при заболеваниях, связанных с воспалением слизистой оболочки толстого кишечника.

В каждой семье, конечно, есть специальный шкафчик «с красным крестом», где хранятся многие лекарства. Правда, и не используя сильнодействующих препаратов, можно реально помочь себе, «подсолив» болезнь. Было бы здорово, если бы в домашней аптечке нашлось место хлориду натрия. Рецептов с использованием соли великое множество. Это удивительное народное средство, прошедшее испытание веками, действительно помогает от многих болезней.

Осторожно, опасность! Наши предки говорили: «Недосол на столе – пересол на спине», – и были правы. Пересоленную пищу есть неприятно, и здоровью она вредит: нарушается обмен веществ, испытывают повышенную нагрузку сердце и почки, поэтому особенно осторожно к соли должны относиться люди с заболеванием этих органов. Прием чрезмерно соленой пищи таит еще одну опасность. Речь идет о способности соли вызывать набухание артериальных стенок, которое приводит к повышению давления. После соленого всегда хочется пить. Поглощая много жидкости, нам кажется, что мы «разбавляем» кровь водой, спасая ее от загущения. Но дело в том, что излишняя жидкость, из-за высокой концентрации поваренной соли, задерживается в тканях, оказывая давление на сосуды, и, как следствие – кровь сгущается. Отсюда – высокое давление, тромбы, инсульты…

Приведем «черный список» для любителей солененького.

● Известно, что соленая пища часто повышает давление, поэтому гипертониками увлекаться солью не стоит.

● Для страдающих геморроем обильное посыпание пищи солью также небезопасно – от избытка соли жидкость остается в кровеносной системе, а это может вызвать набухание вен.

● При отравлении ртутью ни в коем случае нельзя давать соль или соленую пищу.

● Люди с хроническими заболеваниями почек просто обязаны максимально ограничить потребление солений, а во время обострения заболевания необходимо совсем отказаться от соли и квашеной капусты. Дело в том, что соль может усугубить воспалительный процесс в почках и способствовать появлению артериальной гипертонии.

● Необходимо резко сократить употребление поваренной соли или совсем отказаться от нее при отеках сердечного происхождения, воспалительных процессах.

● Чрезмерное употребление соли может стать причиной заболеваний глаз, ослабления зрения.

Лечебные рецепты

Аденоиды

● Делать прогревания носовой полости: в полотняный мешочек зашить поваренную соль, затем мешочек нагреть в духовке до температуры около 60 °С и держать, пока не остынет. Другой вариант: принимать соленые ванны по 15 минут при температуре 40–45 °С с добавлением 100 г английской соли. Также проводят промывания носа и горла соленой водой: 1 столовую ложку поваренной соли на 1 стакан теплой воды.

Ангина

● К 1 стакану теплой кипяченой воды добавить 1 чайную ложку морской соли, 1 чайную ложку питьевой соды и 4 капли настойки йода. Эта концентрация примерно соответствует уровню кислотности тканей в организме. Хорошо перемешать и полоскать полость рта и горло. Для этого нужно голову откинуть назад и выдыхать воздух, чтобы раствор клокотал в горле. Полоскать каждый час в течение дня. Полоскание очень полезно для носоглотки и миндалин, раствор прекрасно помогает при всяких заболеваниях горла в начальной стадии, кроме этого действует успокаивающе.

Артрит

● Артрит «не любит» соленую пищу, но наружно соль применять очень эффективно. Старинным средством лечения от этого недуга является коровье молоко с солью. Нужно взять 1 стакан молока, положить в него 1 столовую ложку соли. Принять гигиеническую ванну, а на ночь смазать соленым молоком пораженные суставы. Может появиться сильное потоотделение, но мыться при этом состоянии нельзя. Далее нужно намазывать этим молоком суставы дважды в день – утром и вечером. Через 3 дня можно помыться под душем. Курс лечения – 30 дней. Затем 10 дней перерыв. Курсов должно быть 3.

● Тщательно перемешать 1 стакан меда, 1 стакан сока черной редьки, 1/2 стакана водки и 100 г поваренной соли. Втирать мазь в больные места, желательно после бани или ванны.

● Размешать 2 столовые ложки поваренной соли в 1 стакане теплой воды. Смочить в этом растворе полотенце и обернуть им больные суставы.

● Смешать 1,5 стакана водки, 3 стакана меда, 4 стакана сока черной редьки и 3 столовые ложки поваренной соли. Втирать смесь в больные суставы, желательно после бани, перед

сном. Толстым слоем редьку накладывать не рекомендуется. При необходимости провести в течение года 2–3 курса лечения с обязательными перерывами не менее 1 месяца.

● Бывают артриты травматические – это следствие перегрузок или перенапряжений. Для восстановления подвижности суставов после травмы взять 100 г свиного жира и 1 столовую ложку поваренной соли. Смазать этой смесью больные места, а сверху наложить повязку.

● Приготовить отвар из травы спорыша (горец птичий), листьев березы и измельченных ягод шиповника из расчета 2–3 столовые ложки каждого компонента на 1 л кипятка. Отвар держать на слабом огне 15–20 минут, затем настоять. Добавить в отвар 4 столовые ложки поваренной соли и в этом растворе на несколько минут замочить шерстяную ткань. Высушенную ткань прикладывать к больным местам.

Артроз

● Водорослевыми ваннами с добавлением морской соли пользуются для облегчения боли в суставах. Для ножной ванны, подогретой до температуры 40–45 °С, понадобятся 400 г морской соли и пачка сухой ламинарии. Длительность процедуры – 20–30 минут. После процедуры лечь в постель на 4–6 часов. Приготовленная смесь годится для 4–6 процедур, затем необходимо сделать свежую. Курс лечения – 12–15 процедур.

● Смешать 200 г поваренной соли и 100 г сухой горчицы, добавить 30 г очищенного керосина, чтобы получилась смесь консистенции сметаны. Втирать в больные суставы на ночь.

Бронхит

● Поваренную соль прокалить на горячей сковороде, мелко истолочь в ступке (чем мельче будут соляные частицы, тем глубже они проникнут в бронхи). Наклоняясь над емкостью с соленой «пылью», помешивая соль ложечкой, нужно вдыхать соль. Такая сухая солевая ингаляция за несколько дней справится с болезнью.

● Развести в 1 стакане воды 1/2 чайной ложки поваренной соли и 1 чайную ложку пищевой соды. Принимать натощак как отхаркивающее средство.

● Размешать 100 мл Боржоми и 100 мл горячего молока, не спеша выпить маленькими глотками.

● При воспалении бронхов у детей: 2 свежих яйца поджарить, хорошо посыпав солью. Когда яичница остынет и будет теплой, положить ее на грудь ребенка, можно оставить на ночь.

Бронхиальная астма

● Делать ингаляции с солевым раствором в концентрации 2–3 столовые ложки морской соли на 1 л горячей воды. Вдыхание можно проводить через нос и через рот. После процедуры рекомендуются отдых и речевой покой. Лучший эффект будет при

одновременном использовании еще и ножных солевых ванн.

Грибок ногтевых пластин

● Растворить 5 столовых ложек морской соли и антибактериальное мыло в 7 л воды с температурой около 38–40 °C. Проводить теплые мыльно-солевые ванночки 2 раза в неделю, процедура должна занимать 15–20 минут. Затем промокнуть стопы одноразовой бумажной салфеткой и маникюрными ножницами удалить пораженные части ногтей. Все ногтевые пластины и пораженные участки тела 2 раза в день смазывать 5%-й настойкой йода. Обработку проводить в течение 2–3 месяцев.

Грибок ступней

Хорошая профилактика грибковых заболеваний – перед посещением общественного места сделать для ступней аппликации из смеси тертого хозяйственного мыла и поваренной соли. Если вы, к сожалению, уже почувствовали неприятную резь в стопе или между пальцами – как можно быстрее начинайте лечение.

● В небольшом количестве воды растворить по 1 столовой ложке питьевой соды и поваренной соли. Ступни погрузить в этот раствор и подержать в нем 10–15 минут. Обмывать ноги в чистой воде не надо. Следует просто вытереть их досуха полотенцем.

● Траву мяты перечной перетереть с солью и положить между пальцев ног примерно на 1 час. Если процедура будет болезненной, можно уменьшить время ее проведения. Лечение проводится до полного исчезновения грибка.

Гнойный синусит

● Растворить в 1 стакане воды 4 чайные ложки соли, 1 чайную ложку соды и 5 капель йода. Этот состав нужно втягивать в нос и прополаскивать рот. При упорном насморке этим же раствором полоскать нос 1–2 раза в день. Другой вариант: намочить в этом растворе тампон и ввести его поочередно в каждую ноздрю.

● Нагреть на сковороде каменную соль до температуры 50–60 °C, ссыпать в холщовый мешочек и прикладывать к переносице. Перед наложением лицо нужно намочить.

Грипп

● Для профилактики гриппа взять 1 столовую ложку обычной поваренной соли, 1 столовую ложку красного перца, перемешать и залить 1 стаканом кипятка. К остывшей смеси добавить 1/2 стакана яблочного уксуса. Принимать по 1/4 чайной ложке каждые несколько часов перед эпидемией гриппа и во время нее.

Диарея

● В 1 стакан налить 250 мл фруктового сока, добавить 1 чайную ложку меда и 1 чайную ложку соли. В другой стакан – 250 мл очищенной воды с добавлением 1/2 чайной ложки пищевой соды. Пить по 2 глотка попеременно из каждого стакана до конца.

● Приготовить порошок из 1 чайной ложки сахара, 1/2 чайной ложки соли, 1 чайной ложки пищевой соды. Все развести в 500 мл кипяченой воды и добавить сок 1/2 лимона. Пить в течение дня.

Кандидоз

● Принимать сидячие ванны с добавлением соли – для того, чтобы вода была соленой на вкус, достаточно около 150 г поваренной соли.

Коклюш

● Смешать 1 чайную ложку меда, 2 столовые ложки семян аниса и щепотку поваренной соли. Залить 1 стаканом воды, довести до кипения и процедить. Давать ребенку по 1 чайной ложке каждые 2 часа.

● Заварить в стакане кипятка 12 г травы росянки с цветками, добавить 2 г бромистого натрия. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

● Хорошо смягчает кашель щелочное питье. Его можно приготовить и самим: на 1 л воды взять по 0,5 чайной ложки пищевой соды и поваренной соли и 5 чайных ложек сахарного песка.

Мастопатия

● Приготовить специальную смесь: 1/2 стакана мелко натертой черной редьки, 3/4 стакана меда, 20 мл водки, 1 столовая ложка поваренной соли. Растирания этой смесью выполнить 1 раз в день.

Менструальные спазмы

● Для расслабления мышц и снятия спазм добавить 1 стакан морской соли и 1 стакан питьевой соды в теплую ванну. Принимать теплую ванну в течение 20 минут.

Нарушение кровообращения

● Взять 2 столовые ложки сухой горчицы, 2 стручка измельченного горького перца, 1 столовую ложку поваренной соли. Смешать все ингредиенты и добавить 2 стакана водки. Настаивать смесь в темном месте 10 дней, встряхивая в течение дня несколько раз. Настойкой хорошо растереть ноги на ночь, после чего надеть теплые носки.

Насморк

● Приготовить физиологический раствор: на 1/2 стакана кипяченой воды 1 г поваренной соли, питьевой соды на кончике ножа. Такой раствор не раздражает слизистую, хорошо очищает ее. Вводить раствор можно несколько раз в день, по полной пипетке в каждую ноздрю.

● Использовать мазь из свиного нутряного жира и соли в соотношении 1 : 4. Мазь регулярно втирать в кожу над переносицей и бровями, а также слева и справа от носа.

● Лечь или удобно сесть в кресле, предварительно в льняную салфетку завернуть подогретую смесь из 2 столовых ложек поваренной соли и измельченного зубчика чеснока, затем приложить ее к щеке, в области пазух носа, и держать, сколько хватит терпения. При этом создается ощущение медленного и глубокого прогревания. Следует повторять аппликацию ежедневно перед сном.

● Дважды в день прикладывать на слегка смоченную область переносицы мешочки с горячей каменной солью.

● Льняную салфетку пропитать в горячем солевом растворе: температура – не менее 40–45 °C, концентрация – 40 г морской соли на 1 л воды. Закрыть салфеткой верхнюю часть лица, сверху прикрыть медицинской клеенкой и дополнительно укутать шерстяным платком. Через 25 минут снять все, обтереть область переносицы теплой влажной тканью и отдохнуть около часа.

Носовое кровотечение

● Для укрепления сосудов ежедневно проводить следующую процедуру. Прохладный солевой раствор – на 1 стакан воды взять 1 чайную ложку поваренной соли – нужно втягивать ноздрями и задерживать дыхание примерно на 10 секунд. Через пару недель кропотливого труда носовые кровотечения прекратятся.

● Если носовые кровотечения вас все-таки одолевают, держите соль под рукой. Хорошо помогает такой метод: приготовить насыщенный соляной раствор из расчета 1 столовая ложка крупной поваренной соли на стакан теплой воды. Сделать из ваты два тампона, смочить их в приготовленном растворе и вставить в нос. Лежать, запрокинув голову, в течение 20 минут.

Ороговелости (натоптыши)

● Приготовить раствор: 1 столовая ложка соли на 1 л воды. Делать ножные ванночки для обеих ног, даже если натоптыши только на одной. Продолжительность процедуры – от 10 до 25 минут. Количество ванн зависит от того, как скоро ороговелости пройдут. Ванны очень хорошо влияют на организм в целом, снимают общую усталость, укрепляют иммунитет. Ноги после ванны вытирать не следует. Очень хорошо походить по горячему песку или мелким камешкам.

Остеохондроз

● Если вы не можете разогнуться и малейшее движение причиняет боль, смешайте 100 мл спирта, 200 мл сока черной редьки и 1 столовую ложку поваренной соли. Смазывайте этим составом больные места.

● Растворить 1 столовую ложку морской соли в 1 л воды, довести до кипения, а затем охладить до температуры 36–38 °C. Ежедневно в течение 1–2 недель растирать шею и позвоночник в области 7-го шейного позвонка полотенцем, смоченным в этом растворе.

● Взять 100 г подсолнечного масла, 1/2 куска хозяйственного мыла, натертого на терке, 1 чайную ложку питьевой соды и 3 чайные ложки соли мелкого помола. Все хорошо смешать до однородной массы и настаивать 3 дня. Такой смесью рекомендуется смазывать спину перед сном в течение длительного времени.

Отравление и рвота

● При отравлении происходит обезвоживание организма, теряются такие важные микроэлементы, как калий, натрий и хлор. Запасы натрия и хлора восстанавливаются 1 чайной ложкой поваренной соли, растворенной в стакане кипяченой воды.

● Иногда в таких случаях применяют водку с солью. Следует насыпать в рюмку с водкой много соли, размешать и выпить. Если рвота вызвана отравлением ягодами или консервами, то лучший результат достигается, если водку с солью чередовать с апельсиновым соком через 15 минут.

● По возможности промойте желудок соленой водой, давая ее пить больному и вызывая рвоту. Промывание можно также проводить с помощью слегка подогретой щелочной минеральной воды. Больного следует уложить в постель, приложить к рукам и ногам теплые мешочки с каменной солью и давать побольше питья.

Пародонтоз

● Тщательно размешать до растворения 20 г меда и 10 г поваренной соли. Втирать приготовленную смесь, захватив десны между большим и указательным пальцами. Для профилактики после чистки зубов и медового массажа десен полоскать рот водой с добавлением питьевой соды и поваренной соли.

Подагра

● Смешать соль с мукой в пропорции 1 : 1, добавить воды и замесить тесто. Сделать из теста полоску и обернуть ею больное место. Сверху положить полиэтилен, компрессную бумагу и замотать теплым шарфом.

● Смешать 1/2 стакана порошка активированного угля с 3 столовыми ложками каменной соли, 3 столовыми ложками смолотого в порошок льняного семени и небольшим количеством теплой воды, чтобы получилась паста. Наложить на больное место. Сверху закрыть материей и оставить на ночь. Такой состав имеет свойство вытягивать из организма токсины.

● При подагре показано обильное питье минеральной воды – Боржоми, Ессентуки.

Полипы в носу

● Развести 1 чайную ложку поваренной соли в 300 мл теплой кипяченой воды и добавить 3 капли йода. Опустив нос в кружку с раствором, поочередно, то правой, то левой ноздрей, втягивать раствор в носоглотку и выплевывать. Затем ватным тампоном, смоченным йодом, обработать полипы. Процедуру проводить ежедневно утром и вечером в течение 3 месяцев.

Пневмония

● При кровохарканье, одышке, кашле растворить 1 столовую ложку поваренной соли в 1 стакане холодной воды и выпить в один прием. Через 20–30 минут повторить процедуру.
● Измельчить лист столетника (алоэ), смешать с 1 чайной ложкой соли и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 1 час до еды. Взять растение 3–5-летнего возраста, а перед этим его не поливать в течение 5 дней.

Простуда

● Сама по себе простуда не так уж опасна, но она может вызвать серьезные осложнения. Если вы замерзли и почувствовали недомогание, для профилактики простуды достаточно растворить в тазике горсть соли и распарить ступни. Перед сном надо делать горячую ножную ванну с каменной солью. Продолжительность ванны – 10–12 минут. Затем ноги сполоснуть, насухо вытереть и надеть шерстяные носки. Но при повышенной температуре ножными ваннами злоупотреблять нельзя – возникает чрезмерная нагрузка на сердце и почки.
● При первых признаках простуды, если нет возможности принять лекарство или горячий душ, – следует положить на язык кристаллики поваренной соли и пососать.

Радикулит

● Смешать 1 столовую ложку английской соли, столько же липового меда и добавить чуть-чуть воды. На ночь смесь нанести на поясничную область, хорошо втереть, накрыть полиэтиленовой пленкой и обернуть шерстяным платком. Процедуру повторять, пока не наступит облегчение.
● Смешать 100 г готовой горчицы и 200 г поваренной соли до получения однородной массы, затем поставить на ночь в теплое место. Перед сном мазь втирать в больные участки тела досуха, укутав и оставив до утра. После пробуждения смыть теплой водой. Втирания делать через день, на курс лечения рекомендуется 5 процедур.
● Размешать 250–400 г горчичного порошка с таким же количеством поваренной соли, подливая теплую воду, до консистенции жидкой кашицы; растирать до появления резкого,

едкого горчичного запаха. Вылить кашицу в ванну (на 180–200 л воды) и хорошо перемешать. Ванну принимать при температуре воды 35–36 °C. Усилить действие водных процедур можно, добавляя в воду еловую или пихтовую хвою. После ванны обмыться под теплым душем и закутаться в теплое одеяло.

Раны

● Взять 1 столовую ложку овечьего жира и 1/2 столовой ложки поваренной соли, добавить 1 столовую ложку мелко нарезанного репчатого лука, смешать и измельчить. Мазь положить внутрь и снаружи раны. Затем наложить повязку и держать ее сутки. После первого раза применения этого средства чувствуется довольно сильная боль, так как лекарство буквально «въедается» в рану и вытягивает из нее гной и грязь. Боль уменьшится после второго и третьего применения, а с четвертым и пятым разом вовсе прекратится. Чаще всего к этому времени рана уже заживает.

Укусы пчел, шмелей, ос

● Развести пищевую соль в небольшом количестве воды до консистенции пасты и нанести на укус на 15–20 минут.

● Растворить 1 столовую ложку английской соли (магнезии) в 1 л горячей воды. Охладить, а затем намочить ткань в этом растворе и прикрыть место укуса.

● Смешать 1 столовую ложку меда с 2 чайными ложками соли мелкого помола. Сделать из этой смеси лепешку и приложить к месту укуса – такой компресс снимет отек и боль.

Усталость глаз

● Приготовить солевую ванну для глаз из расчета 1 чайная ложка соли на 2 л воды. Главное – хорошо профильтровать готовый раствор.

Ушиб

● Если на ноге появилась ссадина, содрана кожа, для лечения рекомендуется принимать очень горячие ножные ванны 2 раза в день – утром и вечером. Можно сделать сидячую ванну или наполнить водой половину большой. Для половины большой ванны следует растворить в воде 1,2 кг английской соли, для ножной – 400 г. Продолжительность ванн – от 45 минут до 1 часа.

● При ушибах применять солевые аппликации. Солевым раствором комнатной температуры из расчета 3 столовые ложки морской соли на 1 л воды пропитать четырехслойную натуральную ткань, слегка отжать и наложить на больное место. Через 10–15 минут следует принять теплый душ.

● Если в ранку попала инфекция, попробуйте стерильную повязку пропитать гипертоническим раствором соли (1,8 %) и прибинтовать к загноившейся ссадине на ночь.

● Когда дело дошло до нарыва, взять черный, свежеиспеченный, предпочтительно ржаной хлеб, хорошо посолить его, тщательно разжевать. Больное место обложить толстым слоем жеваного хлеба и сделать перевязку. При пережевывании хлеб и соль смешиваются со слюной, это играет важную роль в лечении.

Ушные пробки

● Закапать в ухо раствор питьевой соды и соли: 1 чайная ложка питьевой соды и 1 чайная ложка мелкой соли на 1 стакан воды. Через 2–3 процедуры серные пробки растворяются, и слух восстанавливается.

Фарингит, ларингит

● Чтобы удалить накопившуюся слизь и снять раздражение, полоскать горло теплым раствором пищевой соды и поваренной соли из расчета по 1/4 чайной ложке на 1 стакан теплой воды.
● Рекомендуется пить в течение дня теплое молоко пополам с Боржоми или ингаляции с 2%-ным раствором поваренной соли с добавлением 2 капель ментолового масла.

Косметические рецепты

Бледная кожа

● Приготовить горячий соляной раствор (1 чайная ложка поваренной соли на стакан воды), окунуть в него сложенную вчетверо льняную салфетку. Положить ее на лицо и шею, а сверху на 30 минут положить вату, обильно смоченную земляничным соком. Такие земляничные аппликации укрепляют капилляры. Сразу же после этой процедуры сделать белковую маску, которая предотвращает появление морщин и разглаживает кожу: 1 яичный белок взбить с 1 чайной ложкой соли мелкого помола до состояния пены. Через 10 минут смыть влажным тампоном и наложить на лицо и шею любой жирный крем. Делать маски ежедневно в течение 7 дней, а затем – 2 раза в неделю.

Выпадение волос

● Один раз в неделю после мытья головы проводить такую процедуру: массировать кожу головы с горстью поваренной соли в течение 15 минут. Затем соль смыть минеральной водой. Считается, что 6 процедур вполне достаточно, чтобы болезнь прошла. Возможно применение данного метода в профилактических целях.

Двойной подбородок

● Чтобы предупредить появление двойного подбородка, ежедневно похлопывать кожу под нижней челюстью жестким махровым полотенцем. Делать это следующим образом: глубокими давящим движениями нанести питательный крем на область под подбородком, среднюю часть небольшого полотенца смочить в насыщенном охлажденном растворе морской соли. Взяв полотенце за концы, чтобы его средняя часть провисала, рывками натянуть полотенце и его серединой хлопать по подбородку.

Дурной запах изо рта

● Вам понадобятся соль, вода и маленькая резиновая груша. Растворить 1/2 чайной ложки поваренной соли в 1 стакане теплой воды. Если у вас высокое артериальное давление – взять 1/3 чайной ложки. Набрать раствор в резиновую грушу и кончик ее ввести в ноздрю. Откинуть голову назад, а грушу держать под прямым углом к лицу, затем слегка вдохнуть, чтобы «всосать» воду в ноздрю. Сделать то же с другой ноздрей и сплюнуть воду. Вначале у вас может быть неприятное чувство, но далее вы будете переносить процедуру все легче и легче. Этот метод также оказывает благотворное воздействие на слизистую желудка, восстанавливает кислотно-щелочное равновесие и благоприятно сказывается на работе печени.

Жирная кожа

● Приготовить очищающий лосьон на основе минеральной воды, которым вы будете ежедневно протирать кожу после умывания. Довести 1 стакан минеральной воды до кипения и заварить ею 2 столовые ложки смеси календулы, крапивы или ромашки, процедить и хранить в холодильнике не более 5 суток.

● Маска для очищения жирной кожи: хорошо размешать 2 чайные ложки творога с таким же количеством овощного сока, добавить 1 чайную ложку мелкой соли. Нанести на кожу в два этапа: сначала – первый слой, через 5 минут – второй. Через 15 минут маску смыть минеральной водой.

● Маска для очищения жирной кожи. Перед косметической маской лицо надо вымыть с мылом и согреть горячим влажным компрессом. Смешать 1 чайную ложку картофельного крахмала, 1 чайную ложку меда, 1 чайную ложку кислого молока и 1 чайную ложку поваренной соли. Кашицу наложить на кожу лица, кроме области вокруг глаз, через 10–15 минут смыть прохладной минеральной водой.

● Крем для жирной пористой кожи: сок квашеной капусты смешать с мукой до консистенции сметаны. На 10–15 минут наложить на проблемные зоны, затем смыть минеральной водой.

● Лосьон для жирной кожи: в 200 мл водки растворить 1,5 г поваренной соли, далее к полученному раствору добавить 100 мл глицерина и хорошо перемешать.

● Эмульсия для жирной кожи: взбить 1 яичный белок, влить его в емкость с широким горлышком, добавить сок 2–3 лимонов, а также 1/4 стакана туалетной воды. Взболтать до образования эмульсии белого цвета, добавить 1 чайную ложку глицерина и 1 чайную

ложку соли. Протирать лицо эмульсией за несколько минут до сна. Если после косметической процедуры возникает ощущение стянутости кожи, ополоснуть лицо теплой водой с добавлением соды.

Мешки под глазами

● Лечь на диван и положить на веки стерильные ватные тампоны, смоченные в растворе из 200 мл воды и 1 чайной ложки соли. Старайтесь, чтобы влага не попала в глаза.

Нормальная кожа

● Смешать 2 столовые ложки свежего творога, 1 столовую ложку молока, 1 чайную ложку оливкового масла, 1 столовую ложку каменной соли, мелко нарезанный помидор. Приготовленную кашицу нанести на лицо на 15–20 минут. Смыть маску минеральной водой.

● Смешать 2 столовые ложки испитого кофе, 2 столовые ложки поваренной соли. Нанести смесь на лицо на 10 минут, затем смыть минеральной водой. Если кожа очень чувствительна, с тонким роговым слоем, применение отшелушивающих средств может привести к экземе.

Слоящиеся, ломкие ногти рук

● Чтобы очистить ногти от слоящихся чешуек, делать регулярные ванночки с минеральной водой. Для этого взять 1/2 стакана минеральной воды и опустите туда кисти на 10 минут.

● Слоящимся, ломким ногтям помогут следующие ванночки. В емкость с кипящей водой добавить немного соли, затем полученный солевой раствор остудить до такой температуры, чтобы вода не обжигала кожу. Рядом поставить ванночку с холодной минеральной водой. Несколько секунд подержать руки в горячем соленом растворе, потом поместить в холодную минеральную ванну. Чередовать горячие и холодные ванны несколько раз, закончить холодной. Затем вымыть руки в обычной воде, можно втереть в кожу глицерин.

● При заусеницах делать горячие солевые ванночки. На 1 л воды взять 5–7 столовых ложек поваренной соли крупного помола или морской. Довести раствор до кипения, чтобы кристаллики соли полностью растворились. Остудить так, чтобы вода не обжигала руку, но и не была прохладной, и подержать больной палец в соленой воде около 15 минут. Такие ванночки лучше делать 2 раза в день в течение 5–7 дней, тогда отек пройдет быстро.

Сухая кожа

● Лосьон для сухой кожи: смешать 2 стакана березового сока с 1 чайной ложкой поваренной соли и 1 столовой ложкой меда. После полного растворения соли процедить полученную смесь и добавить 1 стакан водки.

● Увлажняющий лосьон для сухой кожи: смешать 50 мл арбузного сока, 25 мл водки, 1/2 чайной ложки меда, 1 г поваренной соли мелкого помола.

Угри

● Приготовить антисептическое жидкое мыло. Кусок детского мыла натереть на крупной терке, залить водой и поставить на слабый огонь. Когда мыло растворится, добавить 1 чайную ложку буры и взбить смесь в миксере. Остудить, добавить 3 столовые ложки поваренной соли крупного помола и несколько капель любого эфирного масла, которое вам подходит. Жидкое мыло хранить в плотно закрытой пластиковой емкости. Такое средство по уходу не сушит, а, напротив, смягчает кожу, освобождает ее от омертвевших клеток, легко справляется с юношескими угрями и открывает поры. На очищенное этим мылом лицо прекрасно ложатся маски.

● Растворить в 1/2 стакана кипятка 1 столовую ложку английской соли и 3 капли йода. Поместить стакан в сосуд с теплой водой, чтобы смесь не остывала. Пропитать горячим раствором ватный тампон, плотно приложить его к проблемным местам и для сохранения тепла прикрыть салфеткой. После того как кожа распарилась, взять по 0,5 чайной ложки мелкой поваренной соли и пищевой соды и развести в столовой ложке мыльной воды. Обернув палец марлей, смоченной в 3%-ном растворе перекиси водорода, круговыми движениями втирать смесь в места образования угрей, массируя все лицо. Через 2–3 минуты умыться теплой, а затем холодной водой.

Уставшая кожа

● Маска Клеопатры: 200–300 г морской соли тщательно смешать с 1 стаканом сливок и круговыми движениями нанести на кожу, начиная с кончиков пальцев ног и до шеи.

Целлюлит, стареющая кожа

● Смешать 1–2 столовые ложки соли и 1–2 столовые ложки оливкового масла. Принимая душ, натереть все тело этой смесью, включая подошвы. Затем смыть и вытереть кожу досуха.

● Ежедневно утром и вечером рекомендуется следующая процедура: смешать в равных пропорциях крахмал, отруби и поваренную соль (по 1 столовой ложке). Положить смесь в марлевый мешочек, смочить его в отваре трав и тщательно, круговыми движениями, от центра к периферии потереть тело.

● Тщательно перемешать 1 стакан овсяных хлопьев, измельченных в кофемолке, 1 столовую ложку пищевой соды и 1 чайную ложку поваренной соли. Смесь хранить в закрытой стеклянной емкости. Для одной процедуры взять 1 столовую ложку смеси, разбавить водой до состояния густой кашицы и нанести на тело круговыми движениями, слегка массируя кожу в течение 2–3 минут, затем принять теплый душ.

● Антицеллюлитная ванна: смешать 10 мл миндального масла, 5 мл водки, 5 мл меда, 2 капли можжевелового масла, 3 капли эфирного кипарисового масла, 4 капли эфирного лавандового масла, 5 капель эфирного розмаринового масла в отдельной емкости и отставить масляную смесь в сторону. Наполнить ванну водой, добавить 125 мл английской соли и мешать, пока она не растворится. Когда ванна наполнится, влить масляную смесь. Принимать ванну приблизительно 20 минут. Чтобы помочь разрушить жировые отложения, надо помассировать пораженные целлюлитом места, при этом очень эффективен такой скраб: соль «Экстра» смешать со сливками. Этой массой натереть все тело и массировать «проблемные зоны». Выйдя из ванны, вытереть кожу махровым полотенцем. Ванну принимать до 3 раз в неделю.

Лечение водой

Без преувеличения можно сказать, что вода – основа жизни на Земле. Да и сама жизнь, как считают ученые, зародилась в океане. Все живые организмы содержат воду, а в человеке ее 65–70 %. Именно в воде живут клетки нашего тела, в ней растворяются вещества, поступающие в организм извне, вода доставляет питание и кислород к органам и тканям, удаляет отработанные продукты обмена веществ. За счет нее в организме поддерживается состояние равновесия внутренней среды. Она обеспечивает упругость тканей и теплообмен между организмом и окружающей средой. Если без пищи человек может прожить около месяца, то без воды – всего 2–3 дня. Получается, что действительно, как поет герой старого фильма, «без воды и ни туды, и ни сюды».

Биоэнергетики утверждают, что вода обладает уникальной способностью накапливать информацию. Это ее свойство даже подтверждено опытным путем. Ежевечерний душ – не просто гигиеническая процедура (хотя и в этом качестве он необходим): принимая его, вы смываете с себя всю «налипшую» на вас отрицательную энергетику – злость, обиды, агрессию.

«Вода, у тебя нет ни вкуса, ни цвета, ни запаха, тебя невозможно описать, тобой наслаждаются, не ведая, что ты такое. Нельзя сказать, что ты необходима для жизни: ты – сама жизнь. Ты наполняешь нас радостью. С тобой возвращаются к нам силы. Ты самое большое богатство на свете», – так писал замечательный французский романтик Антуан де Сент-Экзюпери. Вернее не скажешь.

Целебные качества воды определяются также ее составом – примесями, содержащимися в ней. Обычная вода из-под крана с большим количеством примесей существенно отличается по структуре от воды, содержащейся в организме, и плохо удерживается биомолекулами.

Рассмотрим различные виды воды.

Водопроводная вода

Это вода, очищенная от грубых примесей, органических включений и большинства микробов. Для очищения воды обычно используют хлор.

Осторожно, опасность! Хлор раздражающе действует на слизистые оболочки желудочно-кишечного тракта, убивает не только патогенную, но и полезную микрофлору, разрушает белки организма. Кроме того, по данным некоторых исследователей, хлор является канцерогеном, вызывает рак мочевого пузыря и прямой кишки.

Чтобы избавиться от хлора, водопроводную воду нужно выдержать в сосуде с широким горлышком в течение 1 часа или прокипятить ее. Соли хлора выпадают в осадок при замораживании и последующем размораживании воды. Доочистить воду можно с помощью бытовых водоочистителей.

Если у вас нет очистителя воды, то можно воспользоваться рецептом И. П. Неумывакина: на 1 л воды 1–2 чайные ложки яблочного уксуса и меда, 3–5 капель 5%-ного йода (в такой среде микробы погибают за несколько минут).

10–15 листьев рябины на 1–3 л воды делают ее чистой через 2 часа (даже болотную; охотники это знают). Листья можно использовать повторно, только надо осторожно промыть их чистой водой и затем настаивать не менее 3 часов. Листья высушивают в тени и для хранения складывают в деревянный ящик или картонную коробку.

Очищают воду, настаивая ее на яблочной кожуре, клюкве и бруснике.

Осторожно, опасность! Если у вас установлена система очистки воды со сменными фильтрами, вовремя меняйте их. Старый фильтр не выполняет свою функцию, к тому же на нем активно размножаются микробы, поэтому такая «профильтрованная» вода становится источником инфекции.

Дистиллированная вода

Это абсолютно чистая вода без каких-либо примесей, приготовленная техническим способом с помощью специальных испарителей – конденсаторов-дистилляторов. Подобные устройства для приготовления воды в домашних условиях разработаны и уже появились в продаже.

Однако дистиллированная вода практически не утоляет жажду. Кроме того, в ней полностью отсутствуют необходимые для организма соли и микроэлементы, в том числе кальций.

Дистиллированную воду рекомендуется использовать при проведении чисток организма.

Осторожно, опасность! Постоянно употреблять дистиллированную воду нельзя. Исследования, недавно проведенные учеными Японии и США, показали: использование воды с низким содержанием кальция повышает вероятность заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Дождевая вода

Чистота дождевой воды зависит от экологической обстановки на территории, над которой образовалось облако, загрязняющее атмосферу.

Сегодня, учитывая экологическое состояние атмосферы, почти каждый дождь можно считать кислотным. Поэтому медики строго-настрого запрещают пить дождевую воду, а также использовать ее для мытья головы, приготовления пищи и стирки белья.

Осторожно, опасность! Соединения серы и азота, содержащиеся в атмосфере, вступают в реакцию с водой и превращаются в кислоты. Эти кислоты выпадают на землю в виде так называемых кислотных дождей.

Кипяченая вода

При кипячении вода освобождается от плохорастворимых солей, частично смягчается и обеззараживается. На свойства и, следовательно, качество кипяченой воды влияет стадия кипения.

Различают три стадии кипения: начальная – образуются первые пузырьки, «белое» кипение – из глубины появляется большое количество пузырьков, третье кипение – вода бурлит вовсю. В последней стадии вода теряет свои лечебные свойства и считается перекипевшей, поэтому кипятить воду надо до второй стадии.

Рекомендуют употреблять только свежекипяченую воду – горячую или сразу после того, как она остынет, причем лучше остудить ее принудительно. Желательно использовать кипяченую воду в течение 1–1,5 часов с момента кипячения.

Осторожно, опасность! Долго кипевшая или повторно вскипяченная вода становится тяжелой. Такая вода не полезна, а вредна.

Талая вода

Различают снеговую и мерзлую талую воду.

Снеговая вода – это природная дистиллированная вода. Она содержит мелкодисперсные примеси – мельчайшие пузырьки газов – и лишена солей, поэтому быстрее всасывается в организм. Снеговая вода способствует уменьшению болей в сердце, рассасыванию тромбов коронарных сосудов. Она помогает при сильных геморроидальных кровотечениях и болях, улучшает кровообращение после тромбозов нижних конечностей и облегчает течение болезни при варикозном расширении вен.

Осторожно, опасность! Из-за тяжелой экологической обстановки снеговая вода, так же как и дождевая, сильно загрязнена, и употреблять ее можно только в отдаленных горных районах.

Мерзлая талая вода – это замороженная в морозильнике или на улице и размороженная вода. На сегодняшний день она считается самой лучшей для применения в лечебных целях. Существует несколько способов приготовления талой воды. Самый простой состоит в замораживании обычной водопроводной воды в морозильнике и размораживании ее. Однако целители считают такой способ малоэффективным, поскольку, по их мнению, в воде остается много вредных примесей.

При другом способе предполагается частичное замораживание воды в два этапа. Дело в том, что вода начинает превращаться в лед сначала на стенках сосуда, а уж затем в середине. Это происходит оттого, что имеющаяся в воде так называемая тяжелая (дейтериевая) вода (ее в 1 л содержится 150 мг) замерзает первой. Поскольку она вредна для организма, ее нужно удалить. Когда на стенках сосуда появятся ледяные пластины толщиной 2–3 мм, незамерзшую воду сливают в другой сосуд, а лед выбрасывают.

Затем оставшуюся воду замораживают примерно до половины объема и выливают уже незамерзшую, так называемую рассольную, часть воды. В ней осталось большое количество вредных солей. Оставшийся лед размораживают и получают целебную талую воду. Считается, что вода, полученная по такой технологии, полностью освобождается от тяжелой воды.

Доза, при которой талая вода начинает оказывать положительное воздействие, – 4–6 г на 1 кг веса тела. Так, если вы весите 60 кг, то вам нужно принять 300 г талой воды. Принимать талую воду надо за 1 час до еды 3–4 раза в день. Температура воды – не более 10 °C. Стакан воды нужно выпить утром натощак за 1 час до еды, оставшуюся воду – в течение дня.

Употреблять воду следует сразу же после приготовления, поскольку через 4–5 часов она теряет целебные свойства и превращается в обычную воду, только несколько очищенную от грязи, выпавшей в осадок.

Осторожно, опасность! Некоторые целители предлагают употреблять талую воду постоянно и для питья, и для приготовления пищи; другие предостерегают от этого.

Кремниевая вода

Если в банку с водой бросить кусочек кремния опалово-халцедонового типа (темного или серого цвета, желтые и коричневые не годятся) и подержать на свету 6–7 суток, то вода станет чистой, как в роднике, и бактерицидной. Кремниевая вода помогает при пародонтозе, ангине. Промывая нос «кремневкой», можно избавиться от насморка. Используя воду, желательно оставлять в банке не менее 1/3 уже настоянной. Кремния нужно очень мало: кусочка массой 3 г хватает очень надолго. Можно, конечно, искать кремень по берегам рек, но проще и надежнее купить его в специализированном магазине.

Осторожно, опасность! При длительном употреблении кремниевая вода может стимулировать рост новообразований, в том числе красных родинок, что свидетельствует о нарушении обменных процессов в организме.

Нельзя кипятить воду вместе с кремнием или ставить ее в холодильник.

Шунгитовая вода

Шунгит – это углеродосодержащая порода, получившая свое название от карельского поселка Шуньга на берегу Онежского озера. Целебные свойства шунгитов известны более 300 лет. Именно шунгиту обязан своим появлением первый российский курорт «Марциальные воды», основанный Петром I. Этот минерал обладает способностью очищать воду практически от всех органических веществ, в том числе от нефтепродуктов и пестицидов, от многих металлов и неметаллов, от бактерий и микроорганизмов. Чистая и мягкая вода Онежского озера, которую можно пить без всякой очистки, – следствие тысячелетнего взаимодействия ее с шунгитом.

В Военно-медицинской академии в течение нескольких лет исследовали действие на больных шунгитовой воды. Оказалось, что она обладает лечебно-профилактическим действием в отношении таких заболеваний, как анемия, аллергии различных видов, бронхиальная астма, гастрит, диспепсия, диабет, желчнокаменная болезнь, ослабленный иммунитет, простудные заболевания, сердечно-сосудистые заболевания, холецистит, синдром хронической усталости.

Чтобы приготовить шунгитовую воду, нужно обычную водопроводную воду налить в стеклянную или эмалированную емкость и опустить туда камешки (они продаются в магазине), предварительно промыв их холодной водой (можно со щеткой). Уже через 30 минут вода приобретет выраженную бактерицидную активность. Настаивать воду на шунгите нужно в течение 3 суток.

Осторожно, опасность! Хотя шунгитовая вода практически не имеет противопоказаний и используется для профилактики многих заболеваний, прежде чем начать ее пить людям, имеющим многочисленные проблемы со здоровьем, следует посоветоваться со специалистом, знакомым со свойствами шунгита.

Омагниченная вода

При питье омагниченной воды увеличивается мочеотделение, снижается артериальное давление. Ее рекомендуют применять для лечения и профилактики атеросклероза, мочекаменной болезни, артритов. Особенно полезна она для пожилых людей. Омагниченная вода восстанавливает работу кишечника и кроветворной системы, замедляет старение кожи, выпадение волос и нормализует вес.

С оздоровительной целью омагниченную воду пьют в количестве 0,5 л в сутки.

Чтобы получить омагниченную воду, ее трижды пропускают через кольцевой магнит или магнетизирующее устройство. Но лучше использовать магнетрон-воронку, которая предназначена для омагничивания жидкостей в домашних, амбулаторных и лабораторных условиях. Для более сильного омагничивания воду через такую лейку можно пропустить несколько раз. Кипятить омагниченную воду нельзя, так как она теряет свои лечебные свойства.

Осторожно, опасность! Некоторые целители, в частности Ю. Андреев, не рекомендуют пить омагниченную воду в течение длительного времени. Эти опасения вызваны тем, что при опытах на растениях был установлен такой факт. При поливе омагниченной водой растения в первые 3 года усиленно растут, но заканчивают жизненный цикл значительно раньше видового срока, то есть продолжительность их жизни сокращается. Конечно, переносить результаты этих исследований на человеческий организм с научной точки зрения некорректно, но береженого Бог бережет…

Серебряная вода

Это вода, содержащая ионы серебра. Она обладает сильным бактерицидным действием. Такую воду можно получить несколькими способами. Самый простой – холодный пассивный. В воду на 1–3 суток кладут серебряные предметы – ложку, монеты, крест.

Другой способ требует дополнительных затрат. Надо купить аптечный препарат азотнокислого серебра (он же ляпис) и растворить его в протиевой воде в концентрации 0,5%.

Такую воду можно применять при хроническом гастрите и язве желудка, а также при воспалительных заболеваниях почек (например, пиелонефрите) в дозах по 10–20 мл трижды в день за 15 минут до еды.

Можно получить серебряную воду с помощью электролитического аппарата – ионатора.

Серебряную воду можно добавлять к питьевой воде для обеззараживания.

При контакте с металлом и на свету ионы серебра теряют активность, поэтому хранят серебряную воду в стеклянных емкостях в темном месте. При кипячении серебряная вода теряет свои целебные свойства.

Осторожно, опасность! Длительное употребление серебряной воды может привести к дисбактериозу. Лучше всего пить ее лечебными курсами.

При систематическом употреблении питьевой воды, обработанной серебром, его доза не должна превышать 0,05 мг/л.

Золотая вода

Для приготовления такой воды возьмите золотое украшение без камней, лучше высокой пробы, положите его в кастрюлю, залейте 2 стаканами воды и кипятите до тех пор, пока не выкипит половина объема воды.

Золотая вода используется как общеукрепляющее и тонизирующее средство. Она улучшает память и интеллект, укрепляет сердечную мышцу и повышает выносливость и работоспособность. Хорошо помогает при истерии, эпилепсии, сердечных приступах, слабости легких и печени.

Золотую воду принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Осторожно, опасность! У некоторых людей при контакте золота с кожей появляется

сыпь. Поэтому, перед тем как принимать золотую воду, проверьте, нет ли у вас аллергии на золото.

«Живая» и «мертвая» вода

Так называют обычную, содержащую соли воду, подвергнутую электролизу. У катода получают щелочную («живую»), а у анода – кислую («мертвую») воду. Электролиз проводят в специальных установках, состоящих из двух электродов и диэлектрической перегородки. Такую установку нетрудно изготовить и в домашних условиях.

Вода сохраняет свои свойства в течение 1 месяца, но лучше готовить ее на 5–7 дней.

«Мертвая» вода обладает бактерицидным действием, подавляет процесс деления клеток, «живая» – активизирует восстановительные процессы в клетках.

Осторожно, опасность! Принимать «мертвую» воду внутрь следует только в соответствии с рекомендациями специалиста.

Чрезмерное употребление «живой» воды может привести к кровотечению в желудке и кишечнике.

Как пить воду?

Глупый вопрос, скажете вы. Кто же не знает, как ее пить?

Целители, да и многие врачи считают, что надо обязательно выпивать по стакану воды утром, сразу после пробуждения, вечером, перед сном, и в течение дня за полчаса до еды. Утром это моментально прогоняет сон, вечером – успокаивает, способствует хорошему ночному пищеварению и нормальному восстановлению сил. Выпитая за полчаса до еды вода очищает желудок от остатков предыдущей трапезы, готовит его к приему новой пищи, возбуждает аппетит. Конечно, не стоит принимать эти рекомендации как догму. Если за 30–40 минут до еды вы съели яблоко или выпили стакан сока, то воду можно и не пить либо выпить раньше (в зависимости от своих ощущений).

Существует один спорный вопрос: можно ли пить воду после еды? Если нет, то сколько должно пройти времени, прежде чем можно будет выпить, например, стакан чая? Многие целители здесь непреклонны: не пить никакой жидкости сразу после еды! Однако ко всему следует подходить с разумных позиций. Если пища очень острая или жирная, например плов, или очень сухая, например хлеб, то можно запить ее горячим чаем, лучше травяным, или просто горячей водой. Нормальную же пищу запивать не рекомендуется. Но если хочется, то немного попить можно: эта жидкость будет составной частью трапезы. А вот затем желательно воздержаться от напитков: после фруктов – в течение 30 минут, после крахмалистой пищи – 1–2 часа, после белковой – в течение 1,5–2 часов.

В остальное время между приемами пищи воду пьют без ограничений.

Целебные воды земли

Минеральными называются природные воды, которые содержат в больших количествах те или иные минеральные вещества, различные газы – углекислоту, сероводород, азот – или обладают какими-либо уникальными свойствами – радиоактивностью, температурой и т. д. Благодаря этим свойствам минеральные воды способны оказывать на организм человека лечебное действие, отличающееся от действия обычной воды.

Минеральные воды классифицируют по нескольким признакам.

По степени минерализации (содержанию минеральных веществ) выделяют столовую, столово-лечебную и лечебную минеральные воды. (Степень минерализации обычно указана на бутылке.)

Степень минерализации столовой воды составляет не более 2 г на 1 л. Это – минеральные воды Святой источник, Эвиан, Ессентуки № 20, Березовская и др. Столовую воду можно пить без ограничений. Исключение составляют воды с минерализацией менее 2 г/л, но содержащие в повышенных количествах какие-либо специфические компоненты. Тогда их относят к лечебным. Так, например, минеральная вода Нафтуся (курорт Трускавец) имеет минерализацию 0,35 г/л, но содержит органические вещества, поэтому считается лечебной.

Столово-лечебные минеральные воды содержат от 2 до 8 г минеральных веществ на 1 л (Боржоми, Нарзан, Славяновская, Смирновская). Они могут использоваться и как лечебные (по назначению врача), и как нечасто употребляемые, по собственному усмотрению, прохладительные напитки.

Степень минерализации лечебной минеральной воды гораздо выше – от 8 до 12 г на 1 л (Ессентуки № 17, Новоижевская). К лечебным относятся также воды с меньшей минерализацией, но с повышенным количеством микроэлементов – бора, мышьяка, кремния и др. (Бжни, Джермук, Саирме). Такую воду можно пить только после консультации с врачом.

По температуре минеральные воды делятся на холодные (ниже 20 °С), теплые (20–35 °С), горячие (35–42 °С), очень горячие (выше 42 °С). В горячих водах растворено больше солей, но меньше газов, в холодных – наоборот.

Лечебные минеральные воды обычно имеют нейтральную или щелочную среду (pH = 6,8–8,5). Попадая в полость желудка, а затем кишечника, они изменяют их собственную среду, в результате чего влияют на активность пищеварительных ферментов.

По химическому составу минеральные воды разделяют на следующие виды.

Гидрокарбонатные натриевого состава (щелочные) воды повышают щелочные резервы организма. Щелочные воды нормализуют работу желудка, их применяют в основном для лечения гастритов с повышенными секрецией и кислотностью желудочного сока, в этом случае их следует принимать за 1,5–2 часа до еды. Помогают эти воды и для лечения печени, дискинезии желчевыводящих путей. Используют щелочные воды и для лечения подагры, сахарного диабета, различных инфекционных заболеваний.

К гидрокарбонатным натриевым водам относятся минеральные воды типа Боржоми.

Гидрокарбонатно-кальциево-магниевые воды влияют на белковый, жировой, углеводный обмены. Их применяют при хронических воспалениях желудка, кишечника и печени, язвенной болезни, ожирении и сахарном диабете.

Гидрокарбонатно-хлоридно-натриевые (соляно-щелочные) воды рекомендованы для больных с повышенной и пониженной секрецией желудочного сока. Применяют их при хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, дискинезии желчевыводящих

путей, хронических заболеваниях печени и желчного пузыря, нарушении обмена веществ. Благоприятное действие они оказывают при ожирении, подагре, сахарном диабете. Принимать их лучше до еды. К водам такого типа относятся Ессентуки № 17 и Семигорская.

Хлоридные воды натриевого состава стимулируют отделение желудочного сока. Они применяются при заболеваниях желудка с пониженной секрецией желудочного сока. Принимать их в этом случае надо за 10–15 минут до еды.

Хлоридно-кальциевые воды снижают проницаемость стенок сосудов, оказывают кровоостанавливающее действие, усиливают выделение мочи, улучшают функции печени, благоприятно влияют на нервную систему.

Сульфатные воды являются желчегонными и слабительными. Их применяют при заболеваниях печени и желчевыводящих путей, при ожирении и диабете.

Хлоридно-сульфатные воды обладают желчегонным и слабительным действием. Их используют при заболеваниях желудка с недостаточной секрецией желудочного сока, при одновременном поражении печени и желчевыводящих путей. Пить хлоридно-сульфатные воды надо за 10–15 минут до еды.

Гидрокарбонатно-сульфатные воды обладают действием, тормозящим желудочную секрецию, являются желчегонными и слабительными. Прием этих вод улучшает желчеобразование и работу поджелудочной железы. Применяют их при гастритах с повышенной кислотностью, при язвенной болезни и при заболеваниях печени. Пить их надо за 1,5–2 часа до приема пищи.

Большая часть минеральных вод относится к водам сложного состава. Благодаря составу они оказывают многогранное действие на организм. Усиление или уменьшение их действия зависит от методики приема.

Очень важно учитывать и противопоказания к приему тех или иных вод.

Гидрокарбонатные воды противопоказаны при таких заболеваниях, как:

- хронические гастриты с секреторной недостаточностью в фазе обострения или ремиссии;
- язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в острой и хронической формах, при рецидивирующем течении, обострении, кровотечении средней тяжести;
- острый и активный хронический вирусный гепатит;
- острые холециститы, бескаменный и калькулезный, обострение хронического калькулезного холецистита с приступами печеночной колики;
- хронический панкреатит с нарушением секреторной функции поджелудочной железы;
- желчнокаменная болезнь в активной форме;
- мочекаменная болезнь (при камнях более 0,6 мм в диаметре);
- хронический двусторонний вторичный пиелонефрит в стадии обострения;
- артериальная гипертензия с частыми приступами почечной колики;
- острый цистит;
- щелочная реакция мочи;
- ожирение I и II степеней в прогрессирующей стадии;
- инсулинзависимый сахарный диабет в тяжелой степени в состоянии декомпенсации.

Противопоказания к приему сульфатных вод:

- острые формы заболеваний;
- обострения хронических заболеваний;
- выраженные нарушения моторно-эвакуаторных функций пищевода, желудка,

кишечника, препятствующие свободному прохождению пищевых масс по желудочно-кишечному тракту (рубцовое сужение пищевода, атония и паралич пищевода, стеноз язвы при язвенной болезни, острая атония желудка, нарушение проходимости при хроническом колите и т. д.);

● декомпенсированные формы сахарного диабета.

Противопоказания к приему хлоридно-натриевых вод:

● ишемическая болезнь сердца с клиническими формами: стенокардия, инфаркт миокарда, нарушения ритма и проводимости, недостаточность кровообращения;

● гипертоническая болезнь II стадии;

● острые формы заболеваний;

● язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в фазе обострения или ремиссии;

● постгастрорезекционный синдром (демпинг-синдром, гипогликемический и др.);

● злокачественные заболевания желудочно-кишечного тракта;

● постхолецистэктомический синдром;

● отеки различного происхождения;

● декомпенсированные формы сахарного диабета;

● пожилой, старческий возраст.

Противопоказания к приему вод сложного анионно-натриевого состава:

● острые формы заболеваний;

● язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки;

● язвенная болезнь неуточненной локализации;

● желчнокаменная болезнь в активной форме, обострение хронического калькулезного холецистита с приступами печеночной колики;

● злокачественные новообразования желудочно-кишечного тракта;

● декомпенсированные формы сахарного диабета.

Количество воды, которое надо выпивать за один раз, зависит прежде всего от характера заболевания, состава воды и ее минерализации.

Какой температуры должна быть вода? Это также зависит от болезни.

Горячие воды показаны при хронических гастритах и язвенной болезни желудка, холециститах, желчнокаменной болезни, при спазмах кишечника и поносе.

Осторожно, опасность! При заболеваниях печени и желчного пузыря холодную воду пить нельзя.

Холодные минеральные воды рекомендуют при запорах, это вызывает послабление кишечника.

При повышенных секреции и кислотности желудочного сока воду следует пить подогретой.

В зависимости от времени приема действие воды может быть различным. Чаще всего воду пьют натощак, но при некоторых заболеваниях, например при поносе, принимать воду натощак не рекомендуется.

Если нарушена моторика желудка, то воду надо принимать за 2–2,5 часа до еды.

При повышенной кислотности желудочного сока воду следует пить за 1–1,5 часа до еды.

Для активизации деятельности пищеварительных желез минеральную воду надо пить за

15–20 минут до приема пищи.

При изжоге и болевом синдроме в желудке следует пить щелочные воды Ессентуки, Боржоми после еды по 1/4–1/3 стакана через каждые 15 минут.

При повышенной секреции желудочного сока воду можно принимать во время еды.

Минеральные воды можно принимать от 4 до 6 недель, но не более.

В домашних условиях курс питьевого лечения обычно составляет 30–35 дней.

Осторожно, опасность! Слишком длительное употребление лечебной воды может привести к нарушению минерального обмена в организме.

Почти при всех заболеваниях пить минеральную воду нужно медленно, небольшими глоточками, а при язве желудка и повышенной кислотности желудочного сока – большими глотками.

При лечении минеральной водой алкоголь противопоказан, нельзя пить даже пиво. По возможности следует избегать и курения, так как никотин – сильный раздражитель и его действие противоположно действию лечебной воды.

Водолечение

Несмотря на то что водные процедуры пропагандировались многими врачами, в официальной медицине их почти не используют, а напрасно. Ведь с их помощью можно избавиться от множества заболеваний.

К водолечению, как ко всем прочим способам лечения и оздоровления, надо подходить с умом. Успех водолечения зависит от соблюдения целого ряда общих правил. Их надо усвоить каждому, кто хочет проводить водолечение в домашних условиях.

● Во время и после водолечебных процедур нужно следить за своим самочувствием. Процедура должна быть приятной, неутомительной. Если после процедуры отмечаются плохое самочувствие, апатия или разбитость, раздражительность, головная боль или сердцебиение, это значит, что проявляется так называемая бальнеологическая реакция, свидетельствующая о том, что вы делали что-то неправильно или эта процедура просто вам не подходит. Если бальнеологическая реакция выражена сильно, то водолечение надо прекратить.

● Нельзя пропускать, прерывать, преждевременно прекращать курс лечения.

● При водолечении необходимо строго соблюдать температуру и продолжительность процедуры.

● Температура в помещении, где проводят водолечебные процедуры, должна быть в пределах 20–22 °C.

● Общие водолечебные процедуры надо проводить после предварительного отдыха. Их не следует делать сразу после сильных физических и психических нагрузок, а лишь через 1–2,5 часа после их окончания.

● Принимать общие водные процедуры желательно не раньше чем через 1,5–2 часа после приема пищи. Относительно крепким людям в случае необходимости их можно делать и натощак.

● При курсовом водотеплолечении желательно дополнительно употреблять витамины

(аскорбиновую кислоту, витамины группы В) или содержащие их овощи и фрукты.

● В большинстве случаев у взрослых продолжительность общих сильнодействующих процедур равна 5–10 минутам, средней силы – 8–15, общих слабых и местных процедур – 10–20, реже – 30–40 минутам.

Сильнодействующие процедуры принимают через день или 2 дня подряд с перерывом на 3-й день; слабые общие и местные водные процедуры назначают ежедневно с 1–2 днями отдыха в неделю.

Курс сильнодействующего водолечения состоит в среднем из 8–12 процедур. При применении легкопереносимых воздействий назначают 15–20 процедур, редко – больше.

Полезны повторные курсы, которые можно проводить через 2–4 месяца.

Осторожно, опасность! Водные процедуры противопоказаны при остром воспалительном процессе или обострении хронического воспалительного заболевания, а также осложнении его острогнойным процессом; злокачественных или доброкачественных новообразованиях; туберкулезе; заболеваниях крови; инфекционных заболеваниях; резком похудании; глаукоме; некоторых заболеваниях кожи.

Женщинам не рекомендуется начинать принимать водные процедуры во время менструаций.

При сердечно-сосудистых заболеваниях перед началом водных процедур надо посоветоваться с врачом.

Итак, рассмотрим, какие бывают водные процедуры.

Обливание. Это водолечебная процедура, в основе которой лежит обливание тела или отдельных его частей водой определенной температуры. Обливание улучшает периферическое кровообращение, а следовательно, и питание тканей.

Душ. Это один из видов обливания. По температуре душ бывает теплый, горячий, индифферентный, прохладный и холодный. Холодный и горячий душ продолжительностью 2–3 минуты тонизирует, при большей длительности процедуры происходит утомление. Теплый душ оказывает успокаивающее действие.

Очень эффективен контрастный душ, при котором чередуют горячую и холодную воду. При этом горячий душ может длиться несколько минут, до полного согревания тела, а холодный – 20–30 секунд. Начинать следует с горячей воды, а заканчивать – холодной. Всего надо делать 5 перемен воды. После контрастного душа нужно энергично растереться сухим полотенцем.

Ежедневное применение контрастного душа по утрам укрепляет сердечно-сосудистую систему, предупреждает различные сосудистые нарушения, тонизирует нервную систему и мозг, ускоряет обменные процессы, улучшает пищеварение, стимулирует эндокринную систему, особенно надпочечники, активизирует защитные силы организма. В результате в организме повышается сопротивляемость инфекциям.

Гидромассаж. Классический гидромассаж заключается в воздействии на тело направленными струями воды, смешанной с воздухом. Гидромассаж стимулирует ткани и мышцы, вызывает расширение кровеносных сосудов, способствует активизации кровообращения, обмена веществ.

Как выполняется гидромассаж? Можно просто лежать в джакузи, нежась под теплыми ласковыми струями. Но более эффективный способ – активное массирование струей из шланга под давлением 1–4 атм (лучше, если процедуру проводит опытный массажист).

Осторожно, опасность! Гидромассаж противопоказан при заболеваниях в стадии обострения; лихорадке; гипертонической болезни III степени; ишемической болезни сердца II и III степеней; инфаркте миокарда; кожных инфекциях; тромбофлебитах; мочекаменной болезни; онкологических заболеваниях.

Обертывание. Эта процедура проводится с помощью смоченной в воде простыни. Общие укутывания могут быть влажными или сухими, горячими, теплыми или прохладными.

Ослабленным больным лечение начинают с частичных (половинных – грудь и руки остаются свободными; трехчетвертных – укутывание до подмышек без рук) влажных укутываний. После 3–4 таких процедур переходят к общим воздействиям.

Как успокаивающая процедура общее влажное укутывание продолжается 30–45 минут, как тонизирующая – 10–15 минут. Укутывания проводят через день, лучше во вторую половину дня. Курс лечения – от 10–12 до 15–20 процедур.

При ряде острых воспалительных заболеваний (пневмония, полиомиелит) хорошо действуют горячие влажные укутывания. Прохладные укутывания назначают лихорадящим больным для снижения повышенной температуры, а также больным с неврозами как тонизирующую процедуру. При неврозах с нарушением сна, начальных формах гипертонической болезни эффективны теплые укутывания.

Компрессы. Местные влажные обертывания – компрессы. Они могут быть согревающими, горячими, холодными и комбинированными.

Для компрессов вам понадобятся ткань (льняная или хлопчатобумажная) и компрессная бумага или клеенка, вата или кусок теплой ткани.

Согревающий компресс состоит из четырех слоев. Для первого слоя, прилегающего к телу, лучше использовать тонкую, хорошо впитывающую воду ткань (полотно, холст, бумазею, марлю и др.), сложенную в 3–5 слоев. По размерам она должна быть несколько больше болезненной зоны. Ткань надо смочить в воде комнатной температуры (15–20 °C), отжать и наложить на нужный участок тела. Затем поместить второй (водонепроницаемый) слой, который со всех сторон на 2–3 см должен выступать за края первого слоя. Для этих целей пригодны клеенка или вощеная бумага. Третий (утепляющий) слой делают из ваты, шерстяной материи, фланели, бумазеи или шерстяного платка и т. п. По размерам он чуть больше второго слоя и достаточной толщины, чтобы обеспечить согревание и воспрепятствовать теплоотдаче. Для четвертого (фиксирующего) слоя пригодны бинт, полотенце или платок.

Продолжительность компресса – 6–8 часов. Затем, чтобы не вызвать раздражения кожи, его следует сменить. Сняв компресс, кожу насухо вытереть теплым полотенцем, на некоторое время наложить тонкую повязку.

Для повторных компрессов лучше применять свежий кусок ткани.

Согревающие компрессы рекомендуются при воспалительных заболеваниях суставов, после травм и ушибов (со 2–3-го дня), при инфильтратах после лекарственных инъекций, при ограниченных острых и хронических болевых синдромах, воспалительных процессах зева и гортани, острых тромбофлебитах конечностей.

Осторожно, опасность! Не следует делать согревающие компрессы при острых воспалительных процессах кожи – фурункулах, карбункулах, рожистом воспалении,

некоторых кожных заболеваниях, таких как экзема, лишай, склонность к кровотечению.

Спиртовой компресс является разновидностью согревающего компресса, но действие его сильнее. Показания к его применению те же, что и согревающего компресса.

Делают спиртовой компресс так же как и обычный согревающий, но ткань, прилежащую к коже, смачивают не водой, а водкой или разведенным водой спиртом (30–50-градусным).

Осторожно, опасность! При длительном применении согревающих компрессов возможно появление красноты или сыпи. При подобном раздражении кожи компрессы надо временно прекратить, а кожу присыпать детским тальком либо смазать нейтральным кремом.

Горчичный компресс — тоже разновидность согревающего компресса. Показания к применению те же, что и согревающего компресса.

В горячей воде (температуры 40–50 °C) замесить тесто из равных частей горчичного порошка и какой-либо муки (например, пшеничной). Тесто намазать на плотную ткань (полотно) слоем толщиной 0,5–1 см и накрыть марлей. В таком виде горчичник приложить марлевой стороной к телу. Прикрывая горчичник вощеной бумагой, можно значительно усилить и ускорить его действие.

Горчичные компрессы следует держать до появления покраснения кожи.

Горячий компресс отличается от согревающего тем, что при этом используют не тепло, образующееся внутри тканей, а тепло самого компресса. Горячий компресс может оказать положительный эффект при кишечной, печеночной и почечной коликах, а также при мигрени.

Смоченную в горячей воде (температуры 60–70 °C) и отжатую мягкую ткань или салфетку накладывают на соответствующий участок тела, для сохранения тепла сверху прикрывают клеенкой. Этот компресс обычно придерживают рукой (без бинтования) в течение нескольких минут. Компресс по мере охлаждения меняют.

С помощью холодного компресса лечат свежие ушибы с подкожными кровоизлияниями, носовые кровотечения, мигрень, сопровождающуюся расширением сосудов головного мозга, острый воспалительный процесс в начальной стадии, спастический паралич мышц, ревматоидный артрит.

Для холодного компресса кусок мягкой ткани складывают в несколько слоев, смачивают его в холодной воде с плавающими кусками льда, слегка отжимают и помещают на больной участок. Можно использовать и другой способ. Фланелевую ткань смачивают в 2–3%-ном растворе соли (2–3 столовые ложки на 1 л воды). Кладут ткань в мешочек, а затем в морозильную камеру на 4–5 часов. Перед использованием мешочек слегка смачивают в воде, чтобы ткань стала мягкой.

Компресс следует накладывать так, чтобы он плотно прилегал к телу. В отличие от горячего компресса, его не прикрывают водонепроницаемым слоем. Компресс следует менять каждые 2–4 минуты, для чего желательно иметь запасные куски ткани, погруженные в воду со льдом.

Общая продолжительность холодного компресса – от 10 до 60 минут.

Хождение босиком. Хождение босиком по сырой земле, росистой траве, мокрым камням, по воде у берега водоема, а также по снегу – прекрасная закаливающая

процедура. В городских условиях для этой процедуры подойдет таз или ванна с водой температурой 32–35 °C, в которых надо делать шаги на месте. Температуру воды нужно от сеанса к сеансу снижать.

Такое хождение рекомендуется при хронических пневмониях, бронхитах.

Продолжительность хождения босыми ногами по мокрым камням должна вначале не превышать 5 минут. Затем, по мере привыкания и закаливания ног и организма в целом, можно увеличить это время до 30 минут: ходить по снегу без предварительного закаливания ног предыдущими процедурами можно не более 1 минуты.

После хождения рекомендуется сразу же надевать теплые носки, чтобы ноги хорошо разогрелись.

Осторожно, опасность! Если дует резкий, холодный ветер или снег сопровождается дождем, то от хождения босиком по снегу лучше отказаться.

Ванны. Как и другие водные процедуры, ванны могут быть холодными (ниже 20 °C), прохладными (20–33 °C), теплыми (37–39 °C), горячими (40 °C и выше) и индифферентными (34–36 °C); общими (полными), когда все тело погружено в воду, или местными, сидячими, при которых в воду погружены нижняя половина живота (до почек) и верхняя половина бедер.

По составу ванны бывают пресными, минеральными, ароматическими, лекарственными и др.

Осторожно, опасность! Людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, горячие ванны противопоказаны.

Лечебные рецепты

Абсцесс

● Кусок чистой хлопчатобумажной ткани намочить в воде комнатной температуры, отжать, сложить в 4 слоя и наложить на место нарыва. Поверх ткани положить клеенку, затем фланель и перевязать.

Аденоиды

● При аденоидах рекомендуется хождение по холодной воде. Лучше всего ходить летом по камешкам на берегу реки или моря. Если на улице нежарко, надо одеться потеплее. Такую процедуру можно проводить и в ванне, постелив на дно коврик и налив немного воды. Вначале ходить в течение 1 минуты, с каждым днем постепенно увеличивая продолжительность и повышая уровень воды в ванной. Процедуру закончить, ощутив в ступнях тепло. Выйдя из воды, надеть шерстяные носки (не вытирая ног) или лечь в

постель. Продолжительность лечения – 2 недели.

● Дополнительно рекомендуется ежедневно 5–7 раз промывать носоглотку холодным настоем полевого хвоща (1 чайную ложку хвоща залить 1 стаканом кипятка, настаивать 5 минут, охладить).

Алкогольное отравление

● Перед приемом алкоголя выпить 1–2 стакана воды и впоследствии выпивать по стакану воды с каждой рюмкой. У вас усилится мочеиспускание, следовательно, часть алкоголя быстрее выведется из организма. Кроме того, не наступит обезвоживание, что облегчит утреннее состояние. (Как известно, алкоголь способствует активному выведению воды из организма.) На следующий день принять контрастный душ, который способствует насыщению крови кислородом и улучшает самочувствие. Массаж лица кусочками льда избавит вас от головной боли, а влажные примочки на глаза снимут отечность.

Ангина

● Полоскать горло подсоленной водой: 1 столовая ложка соли на 1 стакан воды. Можно добавить в воду 2–3 капли йода.

● Для оттока крови от горла делать такую процедуру: смочить кусок толстой ткани в воде (холодной) с уксусом и обернуть ею ноги. Держать компресс надо до тех пор, пока ткань не согреется, затем снять ее, а на ноги надеть теплые носки.

● Делать горячие (температуры 40–42 °С) ножные ванны. Продолжительность ванны – 15–20 минут. По мере остывания подливать горячую воду; для усиления эффекта в воду добавить 1/2 столовой ложки сухой горчицы. После процедуры насухо вытереть ноги, надеть шерстяные носки и лечь в постель, укрывшись одеялом.

Близорукость, дальнозоркость

● Патриция Брэг советует делать на глаза горячие компрессы. Держать их 2 минуты. Потом на 10 секунд положить холодный компресс. Полезно просто смачивать глаза холодной водой. Рекомендуется при умывании осторожно пригоршнями плескать на глаза холодную воду (до 40 раз). Это усиливает циркуляцию крови.

● Фиксация глаз на водной поверхности способствует правильной координации и развитию мышц глаза. Этой процедуре должна предшествовать многомесячная тренировка – фокусирование глаз. Можно смотреть, например, на вершину пламени горящей свечи или на маленький кружок, приколотый к стене (чем меньше предмет, тем лучше). Для этого сесть удобно, расслабиться и в течение 1 минуты смотреть, не мигая, на выбранный предмет, находящийся на расстоянии не менее 50 см. После такой тренировки перейти к созерцанию чистой воды. Налить воду в стеклянную или хрустальную вазу, поставить ее на солнце, так чтобы фокус отражения находился в центре сосуда, и смотреть около 10 минут в центр отражения, создаваемый солнечным светом. Отдыхая на берегу

пруда или озера, в течение нескольких минут созерцайте водную гладь, отражающую естественный свет. После описанных выше упражнений погрузите лицо в холодную воду 3–4 раза на 3–4 секунды или пригоршнями плесните ее несколько раз в открытые глаза.

Бурсит

● При бурсите вам поможет подводный гидромассаж пораженной области.

арикозное расширение вен

● Обработать голени горячим и холодным душем. Обливать участки ног с расширенными венами сначала водой температурой 40–45 °C в течение 1,5–2 минут, затем в течение такого же времени охлажденной водой. За 1 процедуру проделывают несколько термоциклов, заканчивая холодным обливанием.

● Если у вас хроническая варикозная недостаточность, рекомендуется хождение босиком по росе или по воде, налитой в ванну слоем в 10 см. Зимой можно попробовать «прогуляться» по снегу, набранному в ванну. Сначала длительность процедуры не должна превышать 1 минуты, потом можно довести ее до 5–6 минут.

● Обливать колени прохладной водой. Выполнять такие обливания 3–4 дня подряд, затем сделать перерыв на месяц.

● Прекрасно помогают вечерние обертывания ног. Надеть мокрые носки, а поверх них – сухие шерстяные. Полежать, тепло укрывшись, в течение 30 минут–1 часа. Этот метод используется для лечения многих заболеваний.

● С. Кнейп советовал при закупорке вен принимать лечебные ванны из веток дуба, каштана, ивы. Для приготовления лечебной ванны взять по 300 г веток дуба, каштана и ивы, положить их в эмалированное ведро, залить холодной водой, довести до кипения и кипятить 30 минут. Затем добавить по 200 г трав сушеницы топяной, череды, ромашки и зверобоя. Настоять в течение ночи. Отдельно отварить или распарить 3 буханки ржаного хлеба и влить отвар в ванну. Такие ванны с температурой воды 38–43 °C принимать ежедневно перед сном, продолжительность процедуры – 30–40 минут. Курс лечения – 20 дней, затем сделать перерыв на 5–10 дней, после чего курс лечения повторить.

Гипертония

● Пить воду постепенно, маленькими глотками, небольшими порциями. Иногда полезно взять несколько крупинок соли на язык.

Гипотония

● Принимать холодные ванны (при постепенном понижении температуры), обливания и кратковременные обертывания. Только понижать температуру воды надо постепенно.

Осторожно, опасность! Если у вас пониженное давление и имеются любые проблемы с

сердцем, то во избежание обморока принимайте ванны с температурой воды, не превышающей температуры тела.

Головная боль, мигрень

● Порфирий Иванов советовал: «Облейте себя ведром холодной воды. И головную боль как рукой снимет, к тому же вода зарядит вас новой энергией и желанием действовать». Конечно, этим способом может воспользоваться только закаленный человек.

● Почаще ходить босиком по земле, мокрой траве, мелководью. Делать неполное холодное влажное обертывание по 2 раза в неделю в течение 3 недель.

● Эффективны контрастные ванночки для ног: 30 секунд – в горячей воде, 30 секунд – в холодной, и так несколько раз.

● Выпить 1 стакан горячей воды, а затем сделать на заднюю часть затылка и шеи холодный компресс или круговую повязку с соленой водой на лоб и затылок.

● При самых первых признаках мигрени положить на голову компресс со льдом и держать его 20–30 минут. Холодный компресс со льдом фактически сразу же снимает боль.

● При слабых приступах мигрени некоторые целители рекомендуют выпить 1 стакан газированной воды.

● При упорной мигрени – пить ежедневно натощак по 1 стакану холодной воды, лучше активированной.

● При головной боли завернуть кубик льда в бумажное полотенце и приложите его на височно-нижнечелюстной сустав на 20 секунд. Уберите лед, как только почувствуете онемение. Приложите на это место влажный горячий компресс на 1 минуту. Можно использовать кусочек ткани, смоченный в горячей воде, или целлофановый мешочек (бутылку) с горячей водой, завернутый в небольшое полотенце. Если боль не прошла, через 5 минут повторите процедуру. Чтобы получить максимальный эффект, можно провести 3 цикла.

Деформирующий артроз

● Комплексное лечение способствует уменьшению болей и задерживает дальнейшее развитие процесса. Из гидропроцедур рекомендуются массаж льдом (или аппликация из льда) и гидромассаж конечности и поясничной области.

Диарея

● При слабой диарее пить газированные напитки, соки, бульоны, минеральную и талую воду.

● При заболевании средней и сильной степени тяжести в 1 стакан чистой воды добавить 1/4 стакана пищевой соды, в другой стакан с фруктовым соком (апельсиновым или яблочным) – 1/2 чайной ложки меда и щепотку соли. Сделать 2 глотка из одного стакана,

затем 2 глотка – из другого. Выпить таким образом оба стакана воды. После этого пить воду (можно серебряную, кремниевую, талую).

Депрессия

● Депрессивные состояния хорошо преодолеваются с помощью водолечения. Оно включает в себя комплекс процедур.

1. Ходить по холодной воде босиком. Процедуру выполнять 2 раза в день – утром и вечером по 3–5 минут.
2. Через 10–15 минут после первой процедуры опустить руки на 3–5 минут в ведро с холодной водой. Затем, не вытирая рук, походить по комнате до тех пор, пока руки не высохнут.
3. Обливания верхней части тела, то есть до пояса. Наклонитесь над ванной и подставьте под душ комнатной температуры поочередно шею, плечи и спину. По мере привыкания температуру воды нужно постепенно понижать. После обливания не вытираться, надеть теплый халат и походить по комнате до тех пор, пока тело полностью не высохнет.

Осторожно, опасность! После душа нельзя оставаться неподвижным. Это может привести к переохлаждению тела и соответственно к простуде.

4. Принимать ванны с температурой воды 36–37 °С (продолжительность – 10–20 минут) перед сном 2 раза в неделю. В воду можно добавить отвар из сосновых игл или настой корня валерианы (100 г корня на 1 л кипящей воды, настаивать 2 часа).

Заболевания костей, суставов

● При заболеваниях суставов, а также для разработки суставов после травм рекомендуются солевые ванны для рук или ног с температурой воды 38–40 °С. Продолжительность ванны – 20–30 минут. Во время процедуры выполнять движения для разработки тугоподвижного сустава. После солевых ванн гигиенический душ принять только утром. В случае повышенной чувствительности кожи к солям душ принять через 1–2 часа после ванны.

Запор

● Регулярно натощак медленно выпивать 1 стакан холодной воды. Утром, еще лежа в постели, делать водный массаж живота: обмотать правую руку мокрой, холодной, хорошо отжатой тряпкой и продвигать ее, не надавливая сильно, по правой стороне живота снизу вверх до ребра 5–10 раз. Потом то же самое проделать левой рукой с левой стороны живота. Повторить движения 3–4 раза на каждой стороне живота. Массаж надо делать ежедневно до полной нормализации утренней дефекации.

Зубная боль

● В течение 2–3 минут интенсивно шагать босиком по мокрой траве. Дома налить в ванну холодной воды по косточки и походить в ней.

● Набрать в рот теплой воды и держать ее в течение нескольких минут, пока боль не ослабнет, затем выплюнуть воду. Если боль возобновилась, повторить процедуру.

● Если теплая вода не помогает, попробуйте повторить эту же процедуру, заменив теплую воду холодной, или положить кусочек льда прямо на больной зуб либо на щеку на 25 минут. Процедуру проделывать 3–4 раза в день.

● Приложить кубик льда к тому месту на руке, где сходятся кости большого и указательного пальцев (выбирается рука со стороны больного зуба), и держать его 7–10 минут. Примерно в этом месте находится очень популярная у иглотерапевтов точка универсального действия хэ-гу.

● Добавить 1 чайную ложку соли в 1 стакан с теплой водой и полоскать рот этим раствором. Повторять процедуру каждый час до тех пор, пока желательный эффект не будет достигнут.

Икота

● Взять 1 стакан воды (лучше структурированной), наклониться и в таком положении выпить воду, резко опрокинув стакан. Икота проходит сразу.

● Выпить как можно больше воды, согнуть туловище под прямым углом и вызвать рвоту. Проделать это 2–3 раза. Затем желательно выпить 1 стакан молока. Проводить процедуру не ранее чем через 3 часа после приема пищи.

Камни в почках

● Выпивать ежедневно 2,5 л воды. В жаркую погоду воды следует потреблять больше.

Кашель

● Взять кастрюлю с горячей водой, капнуть туда ментолового масла и, накрывшись с головой полотенцем, чтобы не выпускать пар, вдыхать целебный пар.

● Если кашель не дает уснуть, выпить перед сном 1 стакан горячей воды, добавив туда 3 капли йода.

● В качестве отхаркивающего средства используются сода и соль. Надо пить 2 раза в день натощак по 1/2 стакана теплой воды с содой и солью (по щепотке того и другого).

● Очень действенны ингаляции шунгитовой водой: подогреть 4–5 стаканов воды, в которой несколько часов пролежал кусочек шунгита, до температуры 90–95 °С, накрыться с головой полотенцем и подышать парами 1–3 минуты.

● Греть отфильтрованную воду до температуры 45 °С и промывать носоглотку ежедневно по 20 минут утром, днем и вечером.

Климакс

● Для облегчения «приливов» сделать массаж лица кусочком льда. Неприятное ощущение жара сменит чувство приятного горячего покалывания.

● Если проявления климакса очень сильные, принимать травяную ванну. Приготовить сбор: 20 г сосновых почек, 20 г травы полыни горькой, 20 г травы шалфея лекарственного, 10 г травы душицы обыкновенной, 10 г травы тимьяна ползучего, 10 г корней аира болотного, 10 г травы тысячелистника обыкновенного. Залить 100 г сухого измельченного сбора 3 л кипяченой воды, варить при слабом кипении 5–7 минут, настаивать 30–40 минут, процедить и влить в ванну с водой температурой 37–39 °C. Ванну принимать в течение 10–15 минут 3 раза в неделю. Ванна действует успокаивающе, улучшает обменные процессы и укрепляет организм. Одновременно 2 раза в день принимать по 1 столовой ложке меда, разведенного в 150–200 мл воды.

● При неврозах во время климакса поможет ванна с корнями полыни с температурой воды 36–37 °C. Ванну принимать на ночь.

Кожные заболевания

● Принимать ванны с ромашкой, чередой или чистотелом. Для этого 1 столовую ложку травы заварить в 1–2 стаканах воды и вылить настой в ванну с водой.

Осторожно, опасность! Предварительно необходимо посоветоваться с врачом, так как при некоторых заболеваниях, например мокнущих экземах, эти ванны не показаны.

Коклюш

● При коклюше в комнате, где находится больной, развесить мокрое белье.

Конъюнктивит

● Промывать глаза и делать компрессы водным настоем подорожника: взять 20 г листьев, 5 г цветков алтея лекарственного (мальвы), 5 г льняного семени и 1 л кипятка. Настоять в термосе ночь.

Лихорадка

● Лихорадка – часть защитного механизма организма. Однако если температура превысила 38 °C, то надо ее снижать. Один из способов – принять прохладную ванну или обтереть кожу губкой, смоченной в прохладной воде. Кроме этого, пить больше жидкости. Вода, морс, чай, настои предотвращают обезвоживание организма, которое возникает при высокой температуре.

Маточное кровотечение

● Прикладывать грелку со льдом к низу живота.

Насморк

● Насморк быстро прекратится, если полость носа промывать попеременно то горячей, то холодной водой. Хороший эффект дает промывание носа кремниевой водой.

● Чтобы остановить капанье из носа, попробуйте промыть носоглотку соленой водой. Для этого растворить 1/2 чайной ложки соли (или 1/3, если у вас высокое кровяное давление) в стакане теплой воды. Вылить этот раствор в носовой аспиратор и вдыхать через ноздри эту жидкость, слегка запрокидывая голову назад. Выплюнуть воду и высморкаться.

● Если насморк сильный, на ночь сделайте горячую ножную ванну с сухой горчицей (1 столовая ложка на 5–8 л воды) или с питьевой содой, солью и горчицей. После ванны надеть шерстяные носки и лечь в постель.

Носовое кровотечение

● Положить холодный водный компресс на переносицу. Держа голову прямо, втягивать носом холодную воду с винным уксусом.

● Если такие кровотечения происходят достаточно часто, следует отвлечь кровь к животу и ногам. Для этого делайте 1–3 раза в неделю теплую ванну с солью (продолжительность – 15 минут).

Обморок от угара

● Делать холодные примочки к голове и давать обильное питье, когда пострадавший придет в себя.

Осторожно, опасность! Лечение льдом не следует проводить людям, страдающим болезнью Рейно, периферическими сосудистыми заболеваниями, а также тем, кто слишком чувствителен к холоду.

Ожог

● Сразу же после ожога поместить обожженную область тела (в случае ожога малой степени) в холодную воду и держать там до тех пор, пока не пройдет боль. Остудив поврежденный участок кожи, промыть его с мягким мылом, для того чтобы удалить бактерии.

Осторожно, опасность! Холодная вода хороша только при поверхностных ожогах с

незначительными повреждениями кожи, занимающих небольшую площадь.

● Если кожа в результате ожога покрылась волдырями или даже нарушен кожный покров, применять лед. Поместить его в полиэтиленовый мешочек и приложить к поврежденному месту, но только через тонкую ткань, которая предохранит кожу от непосредственного и болезненного контакта со льдом.

Осторожно, опасность! Ожог второй степени можно лечить самостоятельно, если его площадь меньше площади ладони. В противном случае необходимо обратиться к врачу. Врачебная помощь понадобится и тогда, когда поражены лицо или кисти рук: такие ожоги очень болезненны.

● Если боль после ожога держится в течение 48 часов, то следует обратиться к врачу.
● Ни в коем случае не промывайте водой ожог, вызванный негашеной известью.
● Чтобы на месте ожога не образовался волдырь, осложняющий процесс заживления, на кожу сначала льют холодную воду, а затем обрабатывают противоожоговыми средствами.
● При химическом ожоге глаз их надо промыть водой и немедленно обратиться к врачу.

Ослабленный иммунитет

● Принять генопротекторную ванну. Взять 300 г свежих или 150 г сухих веток и листьев молодой черной смородины, залить их 3 л кипятка и оставить в закрытой посуде на 1,5–2 часа. Затем влить настой в ванну с водой температурой 40–45 °C. Принимать ванну в течение 30–40 минут.

Осторожно, опасность! Людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями такие ванны противопоказаны.

Остеохондроз позвоночника

● Делать сероводородные ванны и сегментарно-рефлекторный гидромассаж.

Отеки лица

● Делать ледяные компрессы на лицо и холодные ванночки для ног и рук. Иногда достаточно просто вымыть несколько раз руки в холодной воде

Отеки ног, усталость

● Налить в ванну теплую (38 °С) воду до середины икр, растворить 1–2 столовые ложки соли и побродить в искусственном «море» 5–10 минут.

Отравление

● Чтобы вызвать рвоту, дать пострадавшему выпить около 2 л теплой воды и раздражать корень языка. Повторять процедуру несколько раз, пока рвотные воды не очистятся. После промывания напоить отравившегося горячим чаем. В течение 1–2 дней после отравления запрещается принимать пищу, но рекомендуется обильное питье.

Пародонтоз

● В течение дня 2 раза – утром после завтрака и вечером перед сном – делать массаж десен и зубов. Для этого указательный палец обмотать марлей, окунуть в воду и растереть затронутые болезнью ткани. Массаж выполнять энергично, постепенно увеличивая силу воздействия. В завершение лечебного сеанса рот и горло прополоскать холодной водой с настойкой зверобоя (на 100–120 мл воды 8–10 капель настойки).

Прикушенный язык

● Прополоскать рот серебряной водой. Можно использовать также «мертвую» (кислую) воду. Затем сделать компресс из теплого пакетика спитого чая, прижав его к языку. Считается, что чайный танин содержит коагулянт – вещество, ускоряющее свертывание крови.

Простуда

● При первых признаках простуды сначала попарить ноги в теплой воде, затем сразу же облить холодной водой и быстро лечь в постель.

● Замочить в горячей соленой воде (1 столовая ложка на 1 стакан воды) шерстяные носки, быстро отжать их и надеть на босые ноги. (Если шерсть очень колючая, можно под шерстяные надеть хлопчатобумажные носки.) Мокрые носки обернуть мягкими полиэтиленовыми пакетами, а затем надеть сверху сухие шерстяные носки и лечь спать, укрывшись теплым одеялом.

● При первых признаках простуды принять горячую ванну. Лечь в ванну с температурой воды 36 °С и довести температуру до 40 °С. Продолжительность процедуры – 15 минут. После ванны закутаться в теплое одеяло, выпить 1 стакан горячего настоя с малиной (или другого потогонного средства) и пропотеть в течение 30–40 минут. В ванну можно добавить настой березового листа, зверобоя и т. п.

Осторожно, опасность! Горячую ванну надо принимать, когда дома кто-нибудь есть. Выходить из ванны следует с посторонней помощью, так как может закружиться голова.

Радикулит

● При остром пояснично-крестцовом радикулите, когда поражены корешки спинномозговых нервов, делать гидромассаж нижних конечностей, поясницы (тщательно массируют мышцы в области гребня подвздошной кости, ахиллово сухожилие, икроножные и вышерасположенные мышцы).

Осторожно, опасность! Не рекомендуются тепловые процедуры (ванны, сауна, парафин и др.), так как они усиливают боль.

Раны

● При порезе наложить на кровоточащую область влажный холодный компресс, меняя его каждые 3–5 минут. Особенно эффективен компресс на шунгитовой воде.

Растяжение или деформации связки

● На поврежденную область наложить тонкое влажное полотенце, чтобы защитить кожу, затем мешочек со льдом, который укрепить с помощью эластичной повязки и оставить на 20 минут. Более длительный период опасен: может возникнуть легкое обморожение. Прикладывать лед к поврежденной области 4–5 раз в день.

Осторожно, опасность! При повреждениях связок в голеностопном суставе, когда нарушен кровоток, появился отек, гидропроцедуры противопоказаны, так как они увеличивают приток крови и усиливают боль.

При повреждениях связок в локтевом суставе тепловые процедуры нежелательны.

Учащенное сердцебиение, одышка

● Смоченным в теплой воде и хорошо отжатым полотенцем растереть по очереди руки, ноги, туловище и немедленно вытереть досуха сухим махровым полотенцем. Затем лечь в постель и укутаться (но не слишком сильно!).

● При пониженном кровяном давлении помогают холодная (20–25 °C) продолжительная сидячая ванна с последующим обмыванием и холодные компрессы на область сердца, которые надо менять каждые 5 минут.

● При повышенном кровяном давлении используют теплые обтирания, обмывания, обертывания, а также ножные горячие ванны.

● Принять хвойную ванну с температурой воды 36–37 °C, продолжительностью 10–15

минут. Ванну делать во второй половине дня или перед сном. Для усиления лечебного действия ванны в воду добавить 0,5 кг морской соли или 1–2 стакана бишофита – концентрированного раствора солей из подземных пещер. Эти соли продаются в аптеках.

Снижение лактации

● На молочные железы накладывать ткань, смоченную в теплой воде.

Снижение потенции

● Воздействуя на мошонку душем с чередованием теплой и холодной воды, можно значительно усилить потенцию. Более того, эта нехитрая процедура в некоторых случаях помогает избавиться от импотенции.

Стоматит

● Полоскать рот несколько раз в день очень горячей водой (только не обожгитесь!). От этого полоскания язвочки хорошо заживают.

● Крайне эффективно полоскать рот настоем календулы (1 чайная ложка цветков на 1/3 стакана кипятка, настоять в течение 1 часа, охладить) или раствором мумие (1 г мумие растворить в 1/4 стакана теплой воды).

Судороги

● Посидеть 5 минут и медленно выпить 1 стакан теплой воды.

Сухость в горле

● Вода поможет и при першении в горле. Если першит в горле, но вы не чувствуете боли, то, возможно, пересохло горло. Особенно часто от сухости в горле страдают пожилые люди. Чтобы быстро снять неприятные ощущения, прополощите горло соленой водой.

Тахикардия

● Смочить кусок ткани в холодной воде и приложить к ребрам на область сердца на 15 минут. Делать компресс не более 4 раз в течение суток. Одновременно с компрессом надо сделать горячую ванночку для ног.

Укус комара

● Сделать ванночку с максимально горячей водой. Если это невозможно, то наложить на место укуса смоченную в горячей воде хлопчатобумажную салфетку.

Укусы ос, пчел, шмелей, шершней

● Чтобы быстро облегчить состояние после укуса, сделать следующее. Вытащить жало. Потом приложить к месту укуса лед. В первый день прикладывать лед каждые 2 часа. Холодный компресс снимет боль, и отек быстро исчезнет. Кроме того, он блокирует распространение яда. Если отек не прошел в течение дня, приложить к месту укуса согревающий компресс или грелку.

Упадок сил, усталость

● Рецепт этой воды предложил американский диетолог Роберт Хаас. Называется она апельсолиевая вода – апельсин и соль. Именно эти ингредиенты в нее и входят. Для приготовления апельсолиевой воды смешать 1 стакан талой воды с 2 столовыми ложками апельсинового сока и 1/3 чайной ложки поваренной соли.

Рекомендации по употреблению воды рассчитаны, прежде всего, на спортсменов, которым следует выпивать:

1) не менее 6–8 стаканов апельсолиевой воды в день;

2) 2 стакана апельсолиевой воды за 15 минут до занятий спортом;

3) не менее 1 стакана апельсолиевой воды каждые 15–30 минут во время физических нагрузок;

4) не менее 2 стаканов апельсолиевой воды после окончания соревнований или тренировки;

5) охлажденную, а не теплую воду для скорейшего усвоения и перехода ее из желудка в кровь;

6) 1 дополнительный стакан апельсолиевой воды, если в день занятий спортом употреблялись содержащие кофеин напитки (кофе, чай, кола).

Усталость глаз

● В течение дня накладывать на глаза в виде компресса марлю, смоченную в талой воде.

Ушиб

● Место ушиба растирать льдом в течение 30 минут. Можно сделать холодный компресс. Рекомендуется на ночь накладывать на больное место повязку с соленой водой.

● При ушибах надкостницы рекомендуется применять массаж льдом или аппликацию изо льда. На следующий день желательно выполнить гидромассаж сильной струей для устранения отечности.

● Если вы прищемили пальцы дверью, опустите их в холодную воду (желательно с

арникой) и держите 30 минут.

● При сильном ударе в живот положить на живот пузырь со льдом и глотать кусочки льда.

Целлюлит

● Сделать гидромассаж «игольчатым» душем. Направить струю максимальной мощности на проблемную область и массировать ее короткими круговыми движениями. Для большего эффекта температура воды должна быть прохладной (20–25 °C).

Шелушение кожи, экзема, трещины на руках и стопах, грибок

● Очень полезны шунгитовые ванны: набрать в ванну воды (температура 36 °C), опустить туда мешочек с измельченными минералами (около 300 г на одну ванну, продаются в специализированных магазинах), пополоскать его и отжать. Можно использовать и обычный шунгит, но настаивать его придется долго, не менее 10–12 часов. Принимать ванну 10–15 минут, не чаще чем через 1 день.

Косметические рецепты

Обветренная кожа

● Принимать шунгитовые ванны не чаще 1 раза в 2 дня, особенно если вы не занимаетесь тяжелым трудом или не выполняете роботу, при которой можно легко испачкаться.

Синяк

● Сразу накрыть поврежденный участок полотенцем и приложить к нему мешочек со льдом на 20 минут. Прикладывать лед к синяку 4–5 раз в день.

Глина и лечебные грязи

Глина обладает огромной целительной силой, прежде всего – отличными антибактериальными свойствами. В ней содержится радиоактивный элемент радий в

таком количестве, что излучение его не вредно, а полезно для здоровья. Ни один микроб или вирус не способен сопротивляться радиоактивному воздействию глины. Но, в отличие от искусственных антисептиков, которые убивают и микробы, и полезные клетки, глина все полезное для организма оставляет в целости и сохранности, она устраняет только микробы и токсины. Еще глина обновляет клетки, а значит, укрепляет защитные силы организма.

Существует несколько видов глины.

Красную глину хорошо использовать для лечения сердечно-сосудистой системы, гипотонии, варикозного расширения вен, нервных и эндокринных заболеваний.

Желтая глина применяется при инсульте, заболеваниях желудка и кишечника, мигрени, головной боли, остеохондрозе. Содержит соединения натрия и серы.

Черная глина богата углеродом и железом. Она помогает снизить температуру, лечит воспалительные заболевания кожи и способствует повышению жизненного тонуса.

Голубая глина эффективна при гипофункции щитовидной железы, она снимает мышечную слабость и возвращает подвижность суставам. Кроме того, она стимулирует рост и развитие клеток организма – настраивает их на правильную, здоровую волну и тем самым несет здоровье всему организму. Голубая глина помогает даже при лечении злокачественных опухолей. В ней содержится много кобальта и кадмия.

Белая глина (каолин) выводит из организма токсические продукты обмена веществ. В ней очень много кальция и кремния, необходимых нашему организму.

Зеленая глина содержит много алюмокремниевых соединений магния, железа, меди.

Чтобы начать лечиться глиной, ее надо правильно приготовить.

Сначала глину нужно хорошенько высушить на солнце, иначе она будет плохо растворяться в воде и лекарства из нее не получится. Если солнца нет, можно просто разложить ее там, где много тепла, например, у обыкновенного обогревателя.

Когда глина как следует просохнет, из нее делают глиняный порошок. Чтобы получить его, очень мелко истолките глину и очистите от всех примесей – камушков, травинок, соринок. На основе глиняного порошка можно приготовить следующие препараты.

Глиняные шарики. Глиняный порошок разводят водой до консистенции крутого теста и катают шарики диаметром 0,5–1 см. Шарики сушат, а перед приемом размачивают в воде.

Глиняный раствор. Глиняный порошок разводят водой: минимальная концентрация глины в воде – 1/2 чайной ложки на 1 стакан воды, максимальная – 1 столовая ложка на 1 стакан воды.

Глиняные лепешки. Лепешки готовят так же, как и шарики, только «тесто» для них разводят немного жиже.

Глиняная взвесь. Для лечения кожных болезней используют взвесь консистенции манной каши или жидких сливок, в зависимости от заболевания. В глиняные взвеси часто добавляют различные настои трав.

Глиняные препараты лучше всего хранить на свету, на воздухе. И есть еще один секрет: готовить глину надо только в хорошем настроении. Очень важно самому быть настроенным на здоровье, тогда можно вложить в глину соответствующие позитивные вибрации. А если делать лекарство в плохом настроении, можно лишить глину многих ее целебных свойств. Она, конечно, все равно будет помогать, но гораздо меньше, чем могла бы.

Для лечения каждой болезни глина используется по-разному.

Примочки. Взять полотенце, сложить его вдвое и нанести слой глины толщиной 2–3 см.

Масса должна быть густой. Больное место протереть влажной салфеткой, плотно приложить глиняную примочку к коже, сверху укрыть шерстяной тканью и закрепить примочку бинтом. Внимание: однажды использованную глину второй раз использовать нельзя – она уже впитала в себя болезнь. Такую глину лучше вообще унести прочь из дома и, если есть возможность, закопать в землю.

Растирания. Для растираний глину разводят небольшим количеством воды – до такой консистенции, чтобы в этом растворе можно было пропитать ватный тампон. Тампоном, пропитанным глиняным раствором, и проводятся растирания. Для усиления действия можно добавить 2–3 растертые дольки чеснока.

Обертывания и перевязки. Взять полужидкую глиняную массу, намочить в ней полотенце так, чтобы оно ею хорошо пропиталось, наложить на больное место и сверху завязать чем-нибудь теплым.

Глиняная мазь. Взять комок глины и размочить его в воде. Жидкость процедить. В оставшийся осадок добавить немного уксуса, отвары или сок лекарственных трав, все хорошо перемешать.

Глиняная вода. Налить в банку 1 л холодной воды, добавить 4 столовые ложки глины, размешать. Хранить в светлом, солнечном месте. Можно готовить глиняную воду и непосредственно перед употреблением – 1 чайная ложка глины на 1 стакан воды; по желанию в воду можно добавить немного меда.

О пользе грязей знали еще древние египтяне. Однажды египетские врачеватели заметили, что купание в священной реке Нил помогает избавиться от многих болезней. Врачеватели пришли к выводу, что исцеление происходит благодаря речному илу. Грязелечение было широко распространено в Греции и Древнем Риме. В XIX веке грязелечение уже стало наукой, и с тех пор эта наука вполне успешно развивается.

Лечебные грязи— это природный комплекс разнообразных органических и неорганических веществ. В них содержатся растворимые в воде соли, минеральные соединения, ионы йода, брома, калия, кальция, натрия, полезные микроорганизмы и многое другое.

Иловая грязь образуется на дне водоемов, в которых содержатся минеральные соли, – в морских заливах, лиманах, озерах.

Торфяная грязь образуется на болотах в результате разложения растений, которые из почвенных вод впитывают минеральные соединения. Минеральные соединения задерживаются в торфяной массе, и получается целебная грязь.

Сапропелевая грязь бывает исключительно в пресных водоемах. Сапропель – это ил, образующийся на дне стоячих водоемов из перегнивших растительных и животных остатков. Эта грязь очень богата природными целебными веществами.

Применяют грязи только наружно, но воздействие их настолько сильно, что оно затрагивает весь организм. Главные целебные свойства грязей заключаются в том, что они прекрасно снимают воспаления и уничтожают болезнетворные микробы и бактерии. Кроме того, грязи очень хорошо подходят для любых тепловых процедур. Мельчайшие частицы грязи воздействуют на кожу и кровеносную систему, прежде всего, на капилляры; при этом улучшается кровоснабжение, и вся сердечно-сосудистая система начинает работать лучше.

Полезные лечебные вещества, содержащиеся в грязях, всасываются через поры в кожу, проникают в кровь и достигают больного органа. При этом через кожу в организм проникают ионы йода, брома, калия и т. д. Эти вещества способствуют выведению из

организма шлаков.

Для лечебных целей берут небольшое количество сухой грязи и разводят ее водой, чтобы содержание воды составляло 60–80 %.

Лечебные рецепты

Аллергические заболевания

● Принимать глину{Если не оговорено, то в рецептах использовать любой вид глины и грязи.} в виде порошка внутрь по схеме мягкого очищения. Начинать с 1 чайной ложки порошка на 1 стакан воды 2 раза в день и каждую неделю увеличивать дозу на 1 чайную ложку.

● Если аллергическая реакция проявляется в высыпаниях на коже, то хороший лечебный эффект дают ванны с глиной. Развести 4 столовые ложки глиняного порошка в 0,5 л теплой воды и вылить полученную взвесь в ванну. Можно добавить в эту же ванну отвары различных трав, улучшающих состояние кожи. Не рекомендуется пользоваться солями для ванн или травами промышленной обработки в виде капсул, таблеток и т. д. Вода не должна быть очень горячей. После ванны обязательно ополоснуться прохладной водой, чтобы уменьшить приток крови к воспаленным или отекшим местам.

● При аллергическом бронхите, наряду с основным лечением и приемом глины внутрь, делать аппликации на спину: сначала накладывать лепешки выше лопаток, на воротниковую зону, на следующий день – ниже лопаток, закрывая область от нижнего края лопатки до нижнего ребра. Курс лечения – 2 недели.

● При аллергическом насморке полезны компрессы из глины. Небольшие глиняные лепешки накладывать на лоб и область под глазами, после чего укутаться шерстяным платком. Продолжительность процедуры – 2 часа. Курс лечения – не менее 7 процедур.

● Для быстрого снятия аллергической реакции применять аппликации из глины на печень и те места, где проявляется аллергия. Лепешку наложить на тело, хорошо укутать и оставить на 2,5–3 часа.

Ангина

● Принимать 2 раза в день глиняную взвесь (0,25 чайной ложки глины на 1 стакан воды). Кроме того, следует проводить полоскания и делать аппликации. Для полоскания взять глиняную воду или очень жидкую глиняную взвесь. После полоскания глиной обязательно сполоснуть горло чистой водой или раствором фурацилина, марганцовки. Аппликации накладывать на область шеи спереди, а шею сверху укутать теплым шарфом. Держать аппликации примерно час.

Артрит, полиартрит

● Делать глиняные ванночки. Погрузить больные ноги (или руки) в тазик с глиняным раствором, который долго стоял на солнце. Можно делать растирания, добавив в глиняный раствор мелко натертого чеснока.

● Накладывать на больные суставы разогретую до 40 °С торфяную или сапропелевую грязь и держать в течение 15–20 минут.

Атеросклероз

● Лечение глиной при атеросклерозе начинать с приема глиняной взвеси по мягкой схеме, переходя от малых доз к большим. Кроме этого, в первую неделю лечения обязательно принимать еще и желчегонные средства (отвар кукурузных рылец, настой травы хвоща полевого и др.), капустный сок, щелочную минеральную воду или чеснок (не менее 2 зубчиков в день). Внутрь глину принимать в течение 3 месяцев: 28 дней пить глиняную взвесь, 3 дня перерыв. Одновременно прикладывать лепешки из глины на область правого подреберья, где расположена печень, в течение 1 недели. Затем, не прекращая пить глину, делать аппликации по следующей схеме: 1–2-й дни – на область плечевого сустава спереди, 3-й день – на область паха. На 4-й день делать ванну с глиной для рук, на 5-й – ванну с глиной для ног. Глиняные аппликации выполнять в течение 1 месяца: 5 дней процедур, 2 дня перерыв.

Болезни желудка

Лечить такие заболевания нужно каолином – белой глиной. Каолин продается в аптеках.

● При любых желудочно-кишечных заболеваниях достаточно 2 раза в день выпить по 1 стакану воды, в которой разведена 1 чайная ложка глины. В глиняную воду можно добавить немного (примерно 1/2 чайной ложки) меда.

● Сделать тонкую глиняную примочку. Взять кусок льняной, хлопчатобумажной или шерстяной ткани (подойдет и полотенце), сложить в несколько слоев. Разложить по ее поверхности глину слоем в 2–3 см, площадью больше больного места, плотно приложить к телу (на живот). Сверху накрыть более толстой шерстяной тканью и закрепить примочку бинтом, не слишком сильно затягивая.

Бронхит

● Накладывать глиняные лепешки-компрессы надо чуть ниже лопаток 1 раз в день на 2–2,5 часа в течение 2 недель. На третью неделю такие же компрессы ставить на грудь, под ключицы. Оборачивать аккуратненько льняным полотенчиком, сверху положить полиэтилен и укутаться. Внутрь принимать глиняный раствор – 2 раза в день по 1 чайной ложке порошка на 1 стакан воды.

● Подогреть торфяную грязь, наложить на грудь и на спину на 10–15 минут и держать, пока не остынет. Процедуру проводить 1 раз в день.

Варикозное расширение вен

● Взять 1 столовую ложку коры дуба, 1 столовую ложку коры конского каштана и 5 столовых ложек глины. Растереть кору в порошок и смешать с глиной. Развести получившуюся смесь водой до консистенции густой сметаны. Обмазать ею ноги тонким слоем, прикрыть влажной тканью и обернуть махровым полотенцем. Ставить по 4–5 таких примочек в день.

● Если вены воспалились, наложить на них такую повязку: размешать сухую глину в уксусе, добавить простокваши или измельченного черного хлеба и несколько капель йода.

Геморрой

● Ежедневно делать глиняные примочки на область заднего прохода. Примочку закрепить бинтом; она должна плотно прилегать к больному месту.

● Прогревать (вода не должна быть очень горячей) задний проход парами лечебных грязей. В ведро налить горячую торфяную или сапропелевую грязь и закрыть крышкой с отверстием, на которой удобно сидеть. Проводить процедуру ежедневно.

Головная боль

● Сделать глиняные примочки на лоб, затылок, виски, область у корней волос. Если делать такие примочки не время от времени, а курсом 10–12 дней, то боли могут прекратиться совсем.

Гастрит хронический

● При болях пить глиняную воду по 1 чайной ложке каждые полчаса.

● Принимать 2–3 раза в день по 3 чайные ложки глины, разведенных в воде.

Депрессия, тревожные состояния, бессонница

● При депрессии пить глиняную воду – по 1 стакану 2 раза в день. От тревожности, бессонницы, нервного напряжения хорошо помогает холодный глиняный компресс на лоб, особенно если приготовить его, замешав глину на простокваше. Одновременно на ноги поставить компресс из уксуса, разведенного теплой водой.

Дискинезия желудка

● Принимать глину в чистом виде – по одному кусочку глины утром и вечером за 30 минут до еды. Курс лечения глиной – 21 день, затем сделать перерыв на 9 дней и повторить курс.

Насморк

● Промывать нос 3–4 раза в день глиняной водой: в нос обильно закапать глиняную воду, нос зажать и голову несколько раз наклонить вперед-назад. После этого необходимо хорошо высморкаться и повторить процедуру еще 2 раза. Одновременно на область пазух ставить глиняные компрессы толщиной приблизительно в 1 см.

Остеопороз

● Ежедневно принимать по 1 чайной ложке глины до еды.
● Делать глиняные ванны 2 раза в неделю по 10–30 минут. Для этого глину растворять в теплой воде. После ванны лечь в постель, потеплее укрыться и выпить горячего чая.

Отит

● Делать глиняные примочки на уши и затылок – в течение 2–3 часов.

Туберкулез, пневмония

● Помимо приема внутрь глиняной воды, ставить на грудь 2 глиняные примочки в день. Также 2 раза в день растирать грудь жидкой глиной, смешанной с натертым чесноком или с чесночным и камфарным маслом. Намочить этой смесью ватный тампон или нанести ее на ладонь и растирать грудь кругообразными движениями по часовой стрелке.

Радикулит

● Делать глиняные обертывания больной области 3 раза в день. Обертывания должны быть теплыми.
● Во время приступов радикулита на больные места накладывать разогретую до 35–40 °С торфяную грязь и держать ее 15–20 минут. Процедуру проводить ежедневно (можно дважды в день).

Лечение камнями

Люди издревле знали о магической силе самоцветов, об их целебных свойствах. Они верили, что камни могут не только украшать и радовать наш взор, но и излечивать от различных заболеваний, оказывать и магическую поддержку, служить талисманами, амулетами и оберегами.

До нашего времени дошло совсем немного трудов древних авторов о влиянии камней на

здоровье и судьбу человека (церковь считала, что это плоды языческого суеверия). Самыми ранними являются древнеиндийские лапидарии IV века (книги о камнях), где описаны девять самоцветов, по представлениям индуистов, осуществляющих астральные связи человека со Вселенной и земным миром: алмаз, рубин, сапфир, изумруд, циркон, топаз, хризоберилл, коралл, оникс. Считалось, что ношение этих камней в определенном сочетании (8 минералов должны были присутствовать обязательно, а вместо оникса добавляли гранат, или горный хрусталь, или сердолик) наделяет человека способностью выходить в астрал и общаться с богами. Более того, ношение этих камней в определенном сочетании могло изменить карму человека – облегчить или полностью исправить ее.

Во времена Средневековья астрологи разных стран составили множество так называемых календарей камней, в которых дали рекомендации по их ношению.

В одном из таких календарей, составленном архиепископом Марбродом Рейнским, указано следующее:

- камни января – гранат, гиацинт;
- камни февраля – аметист, гиацинт;
- камни марта – яшма, аметист;
- камни апреля – сапфир, яшма;
- камни мая – малахит, агат, изумруд, сапфир;
- камни июня – изумруд, агат;
- камни июля – оникс, изумруд;
- камни августа – сердолик, сардоникс;
- камни сентября – хризолит, сапфир;
- камни октября – берилл, аквамарин, хризолит;
- камни ноября – топаз, берилл;
- камни декабря – рубин, топаз.

В России в 1859 году русский князь Андрей Долгорукий на основе манускрипта мистика VII века Зосимы, в «Наставлениях о драгоценных камнях и способе посредством их составлять фразы» написал, какие камни рекомендуется носить в определенные дни недели:

- воскресенье (Солнце) – гиацинт или бриллиант желтой воды;
- понедельник (Луна) – изумруд или бриллиант белой воды;
- вторник (Марс) – аметист или бриллиант черной воды;
- среда (Меркурий) – порфир или топаз;
- четверг (Юпитер) – аквамарин;
- пятница (Венера) – бриллиант, рубин, сердолик или оникс;
- суббота (Сатурн) – яшма, халцедон.

Как древние, так и современные астрологи утверждают, что влияние камней на здоровье и судьбу человека предопределяется положением планет и созвездий зодиака. Наиболее благоприятными для человека являются те камни, которые связаны со знаком, под которым он родился. Французский мистик XIX века Элиафас Леви (Альфонс Луи Констанс) в своей книге «Камни – вещь живая» классифицировал камни, связанные с определенными планетами, таким образом:

- камни Солнца: хризолит, алмаз; с ним связаны также гиацинт, авантюрин, рубин, гелиотроп, хризопраз;
- камни Луны: опал, адуляр; с ней связаны аквамарин, берилл, жемчуг, коралл;
- камни Меркурия: золотистый топаз; с ним связаны изумруд, карнеол, агат.

● камень Венеры: светлый сапфир; с ней связаны агат, жемчуг;
● камень Марса: рубин; с ним связаны гематит, яшма, алмаз, гранат;
● камень Юпитера: бирюза; с ним связаны: сапфир, лазурит;
● камень Сатурна: оникс; с ним связаны: аметист, темный топаз;
● камень Нептуна: аметист; с ним связаны адуляр, хрусталь.

Трудов, подобных книгам Леви, было великое множество. В 1912 году съезд Национальной ассоциации ювелиров исправил и унифицировал Список камней месяца рождения в соответствии со знаком зодиака:

Овен (21.03–19.04) – алмаз (бриллиант), амазонит, аметист, берилл, бирюза, гранат, жемчуг, коралл, кварцы, кремень, гематит, лабрадор, лазурит, нефрит, оникс, обсидиан, родонит, рубин, сардоникс, селенит, сердолик, серпентин, соколиный глаз, хризопраз, хризолит, хрусталь, янтарь, зеленая и красная яшма.

Телец (20.04–20.05) – агат, авантюрин, амазонит, берилл, бирюза, бычий глаз, гагат, изумруд, розовый кварц, кахолонг, белый коралл, кремень, лазурит, малахит, нефрит, оникс, родонит, рубин, сапфир, селенит, сердолик, тигровый глаз, топаз, хризопраз, циркон, голубой шпат, яшма.

Близнецы (21.05–20.06) – агат, александрит, аметист, берилл, бирюза, гиацинт, жемчуг, изумруд, кремень, коралл, нефрит, родонит, сардоникс, сапфир, селенит, сердолик, тигровый глаз, топаз, уваровит, флюорит, хризопраз, хризолит, хрусталь, цитрин, яшма.

Рак (21.06–22.07) – агат, авантюрин, адуляр, аквамарин, амазонит, аметист, беломорит, берилл, бирюза, гагат, гелиотроп, гематит, жемчуг, изумруд, коралл, кошачий глаз, лунные камни, морион, нефрит, обсидиан, оникс, опал, родонит, рубин, ростерит, сердолик, соколиный глаз, топаз, хризопраз, хризолит, эвклаз.

Лев (23.07–22.08) – авантюрин, берилл, бычий глаз, гелиодор, гелиотроп, гиацинт, гранат, демантоид, изумруд, золотой кварц, кремень, нефрит, оникс, опал, родонит, рубин, сардоникс, сердолик, топаз, хризопраз, хризолит, хрусталь, циркон, цитрин, янтарь, яшма.

Дева (23.08–22.09) – агат, алмаз, берилл, бирюза, гранат, изумруд, кремень, коралл, кошачий глаз, лабрадор, нефрит, оникс, опал, родонит, сапфир, селенит, сердолик, тигровый глаз, хризолит, хризопраз, хрусталь, цитрин, яшма.

Весы (23.09–22.10) – агат, алмаз, аметист, берилл, бирюза, гагат, демантоид, изумруд, дымчатый и розовый кварцы, кахолонг, коралл, кремень, лазурит, малахит, морион, нефрит, опал, оливин, родонит, селенит, сердолик, соколиный глаз, турмалин, уваровит, фенактит, флюорит, хризолит, хризопраз, хризоберилл, хрусталь, циркон, цитрин, яшма.

Скорпион (23.10–21.11) – агат, адуляр, аквамарин, александрит, амазонит, аметист, беломорит, берилл, бирюза, гагат, гематит, гранат, дымчатый и темный непрозрачные кварцы, коралл, кошачий глаз, лабрадор, малахит, морион, опал, рубин, сапфир, селенит, сердолик, серпентин, топаз, турмалин, хризопраз, яшма.

Стрелец (22.11–21.12) – аметист, берилл, бирюза, гиацинт, гранат, демантоид, изумруд, голубой кварц, кремень, коралл, лабрадор, лазурит, нефрит, сапфир, сардоникс, селенит, сердолик, соколиный глаз, обсидиан, оливин, оникс, тигровый глаз, топаз, хризопраз, хризолит, чароит, янтарь, яшма.

Козерог (22.12–19.01) – агат, александрит, аметист, берилл, бирюза, гагат, гранат, кошачий глаз, кремень, коралл, малахит, морион, нефрит, обсидиан, оливин, опал, оникс, раухтопаз, рубин, селенит, сердолик, соколиный глаз, тигровый глаз, турмалин, хризопраз, циркон, яшма.

Водолей (20.01–19.02) – агат, аквамарин, аметист, берилл, бирюза, гиацинт, гранат, демантоид, жемчуг, изумруд, розовый кварц, кремень, коралл, лазурит, нефрит, обсидиан, опал, сапфир, сардоникс, сердолик, соколиный глаз, уваровит, флюорит, хризопраз, хрусталь, цитрин, яшма.

Рыбы (20.02–20.03) – адуляр, амазонит, аметист, аквамарин, александрит, беломорит, берилл, бирюза, гагат, демантоид, жемчуг, коралл, кахолонг, лазурит, морион, нефрит, оливин, опал, сапфир, селенит, сердолик, соколиный глаз, тигровый глаз, хризолит, хризопраз, шпинель, эвклаз.

Сегодня ни для кого не секрет, что на человека оказывают влияние самая ближайшая к Земле планета – Луна. Оказывается, самоцветы способны нейтрализовать ее негативное влияние и усилить положительное. Китайцы утверждают, что в определенные дни магическая сила минералов возрастает или убывает в зависимости от влияния на них ночного светила. Предлагаем вам ознакомиться с китайским календарем камней:

1-й лунный день – алмаз, горный хрусталь, кварц.

2-й лунный день – жадеит, халцедон, агат.

3-й лунный день – рубин, авантюрин, карнеол.

4-й лунный день – нефрит, сардоникс, агат.

5-й лунный день – янтарь, бирюза, халцедон.

6-й лунный день – цитрин, гиацинт.

7-й лунный день – сапфир, коралл, бирюза, гелиотроп.

8-й лунный день – агат, морион.

9-й лунный день – жемчуг, серпентин, морион, александрит.

10-й лунный день – бирюза, сардоникс.

11-й лунный день – гематит, селенит, сердолик, опал.

12-й лунный день – коралл, лазурит, перламутр.

13-й лунный день – рубин, опал.

14-й лунный день – гиацинт, сапфир, лазурит.

15-й лунный день – агат, изумруд, селенит.

16-й лунный день – жемчуг, турмалин, изумруд, обсидиан.

17-й лунный день – обсидиан, гематит, циркон.

18-й лунный день – агат, кахолонг, опал.

19-й лунный день – хризолит, демантоид, оникс, агат.

20-й лунный день – яшма, горный хрусталь.

21-й лунный день – циркон, авантюрин, александрит.

22-й лунный день – янтарь, агат.

23-й лунный день – раухтопаз, колумбит, сардоникс, нефрит.

24-й лунный день – цитрин, обсидиан, бирюза.

25-й лунный день – кварцы, горный хрусталь.

26-й лунный день – нефрит, коралл.

27-й лунный день – малахит, кварц, раухтопаз.

28-й лунный день – хризолит, хризопраз.

29-й лунный день – в этот день лучше не носить камней.

30-й лунный день – гранат, жемчуг, оливин.

Камни-лекари вполне можно назвать универсальными фильтрами нашего организма, нашими астральными аккумуляторами. Они пробуждают в нас скрытую энергию,

показывают, насколько мы сильны и здоровы. Очищают организм от шлаков, а биополе – от негативной энергии и чужеродных программ. Помогают получать энергию из окружающего мира.

Лечебные камни

Беломорит помогает преодолеть подавленность, депрессию, упадок сил.

Гагат снимает напряжение, тревогу, беспокойство, меланхолию. Может вытащить из депрессивного состояния. Считается амулетом от сглаза.

Белый агат снимает стресс, восстанавливает физические и душевные силы. Белые агатовые бусы рекомендуют носить при длительном, затяжном кашле и болезнях горла.

Голубой агат устраняет застойные явления в организме и способствует омоложению организма, так как благотворно влияет на щитовидную железу, лечит нервные расстройства и укрепляет иммунитет.

Желтый агат помогает одолеть болезни поджелудочной железы и желез внутренней секреции.

Красный агат рекомендуется использовать при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, а также при упадке сил.

Пестрый агат укрепляет энергетику организма, дает сознание того, что все люди созданы равными и все связаны с источником духовной энергии.

Белый нефрит, непрозрачный и чистый, похожий на легендарный лотос, лечит почки.

Серовато-белый нефрит с влажным масляным блеском нормализует обмен веществ.

Нефрит цвета слоновой кости помогает справиться с нарушением биологического ритма, является индикатором внутренней чистоты и духовного роста.

Зеленый нефрит нормализует артериальное давление и укрепляет сердечно-сосудистую систему.

Настройки камня на биополе человека

Конечно предусмотреть все невозможно. Допустим, вам подарили украшение с камнем, который вам не рекомендуют носить астрологи, или вы надели камень, не подходящий в этот лунный день. Что же делать? Камень можно «настроить» на себя.

Элиафас Леви утверждал, что камни и человек имеют мистическое сродство. Чтобы усилить его, он предложил «дышать эфиром через камень». Для этого нужно положить камень на ладонь и созерцать, представив, что он окутан невидимым эфиром. Влить этот эфир в собственное тело, задержать на несколько секунд и вылить обратно в камень. После этого, по мнению Леви, камень начинает понимать своего владельца, его нужды, тревоги, и человек может не только стать совершеннее духовно, но и излечиться от множества заболеваний. Одним из видов настройки камня на биополе человека является медитация. Попробуйте проделать предложенные упражнения.

Упражнение 1. Сесть прямо, в левую руку взять камень, закрыть глаза и мысленно представить биополе камня. Думайте о том, что аура камня прекрасна, неповторима, изысканна. Если через некоторое время вы почувствуете покалывание в руке, в которой зажат камень, значит, он «услышал» вас и готов к диалогу. Упражнение нужно делать

ежедневно не менее 10 дней. Когда контакт с камнем будет возникать через 2–3 минуты, можно приступать к следующему этапу.

Упражнение 2. Проделать упражнение 1. Лечь на спину. Расслабиться и положить камень на область сердца. Мысленно представить себе самоцвет и удерживать образ до окончания упражнения. Вспомнить самый счастливый момент своей жизни и постараться пробудить чувства, которые вы испытывали тогда. Упражнение должно длиться 5–7 минут. Если, взяв в руку камень, вы неожиданно испытаете то чувство, которое демонстрировали ему, можно приступать к третьему упражнению.

Упражнение 3. Камень переместить из области сердца на лоб, в место так называемого «третьего глаза». Теперь нужно полностью расслабиться и начать принимать сигналы от камня. Если вашему мысленному взору предстанет золотое, сиреневое или розовое сияние, можно считать, что настройка камня на ваше биополе состоялась. Если же по время выполнения этого упражнения вы испытаете неприятные ощущения, сеанс следует немедленно прекратить.

Специалисты утверждают, что если настройка не произошла в течение 10 дней, от камня следует избавиться. В дальнейшем, чтобы не потерять связи с камнем, эти упражнения следует делать раз в полгода. Кроме возобновления контакта за камнями нужно ухаживать: не менее 2 раз в неделю держать под проточной водой, некоторые «выгуливать», заряжать солнечной или лунной энергией (выкладывать под свет Луны пли Солнца).

Упражнения для оздоровления позвоночника

Использовать целительную силу самоцветов, не прибегая к помощи специалистов, помогут два очень легких упражнения, которые могут делать люди самого разного возраста.

Упражнение № 1

Сразу после пробуждения, не вставая с постели, убрать из-под головы подушку и лечь на спину. Ноги вытянуть, руки положить вдоль туловища. Глаза открыть. На область третьего глаза положить минерал, который выбран вами для лечения. Начинать потягивающие движения следует с левой ноги. Вытянуть левую ногу, не отрывая пятки от поверхности, пальцы потянуть на себя. Затем то же сделать правой ногой. Потом потянуть обе ноги одновременно. Дышать произвольно.

Повторить упражнение 5 раз. В это время все внимание должно быть сконцентрировано на камне.

Это упражнение способствует нормализации кровообращения, улучшению состояния симпатической нервной системы, исчезновению поясничных болей и судорог икроножных мышц и развитию выносливости.

Упражнение № 2

Принять водные процедуры (камень тоже следует подержать под проточной водой), проветрить помещение. В стакан горячей, не обжигающей губы воды, положить камень (выбранный вами для лечения). Сесть на стул, достать из стакана камень и медленными глотками выпить воду. Затем, зажав в левой руке камень, сразу же лечь на живот: носки и пятки ног соединены, носки упираются в пол; руки согнуты в локтях, сжатые в кулак ладони находятся рядом с плечами; подбородок упирается в коврик.

Вес тела перенести на руки и медленно приподнять голову, плечи и часть туловища отвести вверх и назад. Низ живота от пола не отрывать. Руки полусогнуты в локтях, взгляд обращен вверх. В этом положении оставаться 1 секунду.

Медленно повернуть голову и туловище влево, не сдвигая с места ноги и руки. Через левое плечо постараться увидеть пятку правой ноги. В этом положении оставаться 1 секунду. Переложить камень в правую руку и повторить упражнение в правую сторону.

Камень положить перед собой. Прогнуться максимально назад, не отрывая низ живота от пола. В этом положении оставаться 1 секунду.

Медленно вернуться в исходное положение, взять камень в левую руку и лежать 1 секунду.

Упражнение повторить 2 раза.

Это упражнение способствует предупреждению и излечиванию радикулита, ишиаса, сохранению гибкости позвоночника, укреплению мышц живота и спины, развитию глазных двигательных мышц, исчезновению запоров и активизации кровообращения.

Тонизирующий, общеукрепляющий массаж

Литотерапевты считают, что огромную пользу приносит массаж с использованием камней. По не спешите приобретать массажные шары (яшмовые, нефритовые и другие, которые продаются во многих магазинах) – ими правильно могут пользоваться только профессиональные массажисты. В домашних же условиях мы предлагаем воспользоваться руковицей–массажером и мешочком–массажером.

Чтобы сделать рукавицу–массажер, нужно сшить большую рукавицу наподобие кухонной рукавицы–прихватки. С одной стороны нашить карманчики из натуральной мягкой материи, поместить в них небольшие каменные шарики и широкими стежками зашить, чтобы шарики не выпадали, и их можно было легко достать, например, чтобы сменить вид камней. Лучше изготовить не одну, а две рукавицы, чтобы проводить самостоятельный массаж двумя руками. Рукавицы можно использовать как для массажа в лечебных целях, так и для общеукрепляющего, тонизирующего массажа.

Массаж при помощи рукавицы–массажера можно делать не чаще 2 раз в неделю. После окончания массажа следует принять душ или ванну и обязательно вынуть шарики из рукавички и подержать их под проточной водой.

Утренний массаж рукавицей

Его лучше проводить перед утренней гимнастикой или пробежкой. Он поможет вам зарядиться бодростью и энергией на весь день. После утреннего тонизирующего массажа следует принять душ.

● Положить рукавицы на пол стороной без камней вверх и встать на них ногами. Затем как бы перекатываться от пятки к пальцам и обратно, перемещая центр тяжести. Таким образом массируется вся поверхность подошв ног. Упражнение повторять в течение 1–2 минут.

Дневной массаж рукавицей

● Сесть удобно и, надев рукавицы на руки, массировать ими, слегка надавливая, круговыми движениями на стопу одной ноги, затем другой. Длительность процедуры – 1–2 минуты для каждой ноги

● Сидя, расслабить одну ногу и массировать ее круговыми и продольными движениями от стопы до колена, силу нажима можно постепенно увеличивать, но не перегружать мышцы. Процедуру повторить и для второй ноги. Особое внимание нужно уделить икроножным мышцам. Длительность процедуры – 1–2 минуты для каждой ноги.

● Сидя, круговыми движениями аккуратно массировать коленную чашечку одной ноги и вокруг нее. Не следует сильно нажимать на коленную чашечку, так как это может привести к травме. Процедуру повторить и со второй ногой. Длительность массажа – 1 минута для каждой ноги.

● Стоя, массировать ногу от колена до таза. Движения должны чередоваться: сначала круговые, затем продольные. Затем легко похлопать рукавицей по ноге. Обязательно нужно массировать наружную и внутреннюю поверхности бедер. Процедуру повторить и для другой ноги. Длительность массажа – 2–3 минуты для каждой ноги.

● Стоя, круговыми движениями массировать ягодицы сначала одну, а затем другую, но можно и обе сразу. Длительность процедуры – 2–3 минуты.

● Стоя, массировать крестцово-поясничную область спины. Длительность процедуры – 2–3 минуты.

● Стоя или лежа массировать спину от поясницы до лопаток. Если вам некому помочь, можно положить рукавицы на пол тыльной стороной вверх, лечь на них и перекатываться, перенося тяжесть тела с одной стороны спины на другую. Длительность процедуры – 2–3 минуты.

● Таким же образом поочередно массировать спину в области лопаток. Длительность процедуры – 2–3 минуты.

● Лечь на твердую поверхность и круговыми движениями поочередно по часовой и против часовой стрелки массировать низ живота, не надавливая на него, затем, постепенно расширяя круг, захватить и область вокруг пупка до ребер. Длительность процедуры – 1–2 минуты. Этот массаж не только укрепляет мышцы живота и тонизирует кожу, но и благоприятно воздействует на внутренние органы.

● Лежа, поочередно круговыми и продольными движениями массировать грудные мышцы. Сначала расслабить мышцы с левой стороны грудной клетки и массировать правой рукой, а затем наоборот. Длительность процедуры – 1–2 минуты для каждой стороны.

Вечерний массаж рукавицей

● Сесть, опустить левую руку и расслабить плечо. Надетой на правую руку рукавицей массировать плечевую мышцу. Процедуру проделать для другого плеча. Длительность массажа – 1–2 минуты для каждого плеча.

● Поочередно правой и левой рукой массировать шею до затылка. Длительность процедуры – 1–2 минуты.

● Сидя или стоя расслабить левую руку. Правой рукой массировать ее, начиная от плеча до локтевого сгиба. Длительность процедуры – 1–2 минуты. Повторить массаж для правой руки.

● Аккуратными движениями массировать локтевой сустав левой руки. Длительность процедуры – 1 минута. Повторить массаж для правой руки.

● Расслабив левую руку, правой массировать ее от локтевого сустава до запястья. Длительность процедуры – 1–2 минуты. Повторить процедуру для правой руки.

● Расслабив левую кисть, массировать ее правой рукой сначала с наружной стороны, а затем ладонь, не забывая о пальцах. Длительность процедуры – 30 секунд для каждой стороны кисти. Повторить массаж для правой руки.

Лечебный массаж

Мешочек–массажер по своему лечебному действию похож на рукавицу, однако его используют, когда следует массировать определенную небольшую область тела. Его применяют исключительно в лечебных целях как приспособление для акупунктуры.

Сделать мешочек самостоятельно очень просто: взять квадратный лоскут мягкой натуральной ткани, насыпать в центр небольшую горсть мелких каменных шариков (для этого можно разобрать старые бусы), стянуть края и завязать их прочной веревочкой.

Лечебный эффект дает легкий массаж мешочком в областях точек акупунктуры, отвечающих за здоровье того или иного органа. После массажа шарики надо почистить мелом или зубным порошком, а затем вымыть с мылом теплой проточной водой, чтобы смыть с них налипшую отрицательную энергетику, вызванную заболеванием.

Предлагаем вашему вниманию варианты массажа точек при различных заболеваниях.

Артрит

2–3 раза в сутки массировать легкими надавливаниями внешнюю сторону кисти руки между мизинцем и безымянным пальцем. Продолжительность процедуры – 4–5 минут.

Бессонница

1 раз в сутки массировать аккуратными надавливаниями на мочки ушей. Продолжительность процедуры – 3–4 минуты.

Болезни глаз

Считается, что ношение камней, правильно подобранных под цвет глаз человека, предупреждает и излечивает множество глазных заболеваний:

Цвет глаз	Самоцветы
Зеленые	Агат, александрит, амазонит, светло-зеленый берилл, бирюза, гроссуляр, малахит, хризопраз
Карие	Сердолик, темный янтарь, авантюрин
Светло-карие	Золотистый топаз, гелиотроп, оранжевый гиацинт
Черные	Бирюза, белый коралл, голубой аметист
Голубые	Авантюрин, агальматолит, желтые агаты, аметист, красный коралл, балин

Боли в животе (желудочно-кишечные)

2 раза в сутки массировать легкими движениями область вокруг пупка. Продолжительность процедуры – 3–4 минуты.

Боли в ногах

Массировать легкими круговыми движениями внешние боковые поверхности голеностопных суставов. Продолжительность процедуры – 3–4 минуты.

Гипертония

2–3 раза в сутки массировать круговыми движениями, слегка надавливая, область правой стороны груди. Продолжительность процедуры – 3–4 минуты.

Головокружение, слабость

Массировать очень легкими надавливаниями область межбровья, чуть выше переносицы. Продолжительность процедуры – до частичного приостановления головокружения, но не более 4–5 минут.

Головные боли в области затылка

2 раза в сутки массировать легкими надавливаниями область задней верхней части шеи. Продолжительность процедуры – 3–4 минуты.

Головные боли в области лба

2 раза в сутки массировать области обеих бровей, ближе к височной части. Массаж проводить аккуратными круговыми движениями, практически не надавливая. Продолжительность процедуры – 2–3 минуты.

Депрессия

2 раза в сутки массировать аккуратными круговыми движениями с легким надавливанием поверхности боковых сторон коленной чашечки. Продолжительность процедуры – 2–3 минуты.

Зубная боль

Массировать легкими надавливаниями область над верхней губой, по центру. Продолжительность процедуры – до частичного притупления зубной боли, но не более 2–3 минут.

Катар верхних дыхательных путей

2–3 раза в сутки массировать легкими надавливаниями область носовых пазух симметрично. Продолжительность процедуры – 1 –2 минуты.

Кишечные колики

Массировать мешочком с камнями (далее все рецепты массажа проводить с помощью мешочка–массажера), слегка надавливая, область лба над левой бровью. Продолжительность процедуры – 8–4 минуты 2 раза в сутки.

Крестцовый радикулит

2 раза в сутки массировать круговыми движениями с надавливанием области над ягодицами. Продолжительность процедуры – 3–4 минуты.

Легочная недостаточность

2–3 раза в сутки массировать круговыми движениями, надавливая по центру, пояснично-крестцовую область. Продолжительность процедуры – 4–5 минут.

Мигрень

2–3 раза в сутки массировать, легко нажимая мешочком с шариками на наружную часть кисти руки, около большого пальца. Продолжительность процедуры – 3–4 минуты.

Нарушения менструального цикла

2 раза в сутки массировать аккуратными круговыми движениями область по центру верхней части лба, около волос Продолжительность процедуры – 2–3 минуты.

Потливость

2–3 раза в сутки массировать аккуратными легкими движениями за ушными раковинами снизу. Продолжительность процедуры – 1–2 минуты.

Усталость

Массировать надавливанием верхние фаланги мизинцев обеих рук с внутренней стороны. Продолжительность процедуры – до частичного облегчения состояния, но не дольше 4 минут.

Народные способы диагностики заболеваний

Народные целители не только используют старинные рецепты для лечения и очищения, они знают, по каким признакам можно определить зарождающуюся болезнь. Ведь перед тем как приступить к лечению, необходимо быть на сто процентов уверенным, что диагноз поставлен правильно.

Как же распознавать, диагностировать болезни? Есть много способов: по внешним

признакам, по состоянию отдельных органов, по пульсу (интересно, что у мужчин пульс исследуют на правой руке, у женщин – на левой), по языку, по качеству мочи и кала, крови, слюны и т. д. Так, длительные головные боли и мигрени говорят о наступающей катаракте. Уши отражают состояние почек, водно-солевой обмен организма и функцию мочеотделения. На область вокруг рта проецируется состояние кишечника, поэтому люди, страдающие спазмами мышц вокруг рта, имеют спазмированный кишечник. Трещины в уголках рта указывают на наличие в почках водяных пробок.

Помните, что предупредить болезни намного легче, чем лечить. Почаще рассматривайте себя в зеркале, и не только затем, чтобы хорошо выглядеть, ведь внешний вид расскажет и о вашем самочувствии. Поэтому, если заметите какие-то изменения или симптомы, которые описаны в этой главе, – обратитесь к врачу и займитесь своим здоровьем.

Диагностика по морщинам

Наверняка вы наблюдали, как опытный врач, едва взглянув на больного, уже начинает говорить с ним о тех проблемах, которые привели человека в больницу? Да, действительно опытному диагносту достаточно бывает взглянуть на лицо пациента, чтобы поставить предварительный диагноз. И это потому, что морщины на вашем лице – это своеобразная карта здоровья. Они могут рассказать нам многое о скрытых болезнях внутренних органов

● Выраженные поперечные морщины на лбу говорят о том, что человек страдает головными болями. У пациентов, подверженных острым приступам мигрени, эти линии особенно глубоки. Если линии прерывистые – это указывает на нарушения вегетативной нервной системы.

Вертикальные морщинки над основанием носа служат сигналом аритмии сердца. У пациентов, перенесших инфаркт, эти морщины выражены особенно сильно.

● Если морщинки возле глаз, образующиеся при улыбке, остаются видимыми и при серьезном выражении лица – это знак слабости мочевого пузыря.

● Вертикальные морщинки между носом и верхней губой образуются при нарушении функции обмена веществ. Возможные последствия: нарушение процесса пищеварения, вплоть до острой формы сахарного диабета.

● Вялая и обвислая кожа на скулах свидетельствует о проблемах с мочевым пузырем.

● Слегка припухший подбородок – значит, есть проблемы с почками.

● Множественные морщины на скулах свидетельствуют о сниженной функции желудка и поджелудочной железы.

● Поперечная морщина на подбородке может быть признаком застойных явлений на уровне печени или малого таза.

● Если кожа на скулах напоминает прозрачную пленку, то необходимо проверить состояние печени.

● Часто немеет подбородок – посетите кардиолога и сделайте электрокардиограмму, так как возможны проблемы с сердцем.

● Поперечная морщина на переносице указывает на гипофункцию щитовидной железы.

● Глубокие симметричные морщины с обеих сторон носа говорят о дисфункции желудочно-кишечного тракта.

● Если носогубная складка продолжается до подбородка, это означает проблемы с пищеварением – гастрит с повышенной кислотностью, начинающаяся язва желудка или двенадцатиперстной кишки, колит.

● О гинекологических заболеваниях говорят вертикальные неглубокие морщинки над верхней губой.

● Вертикальные морщины от уголков рта вниз предупреждают о возможном гастрите с пониженной секреторной функцией и предрасположенности к заболеваниям поджелудочной железы.

● Если область вокруг рта и сам рот покрыты бороздками, значит, есть спазмы и в толстом кишечнике.

● О болезнях сердца говорит белый кантик вокруг рта.

● Гидронефрит (нарушение выведения жидкости почками) и нарушение водно-солевого обмена предсказывают трещинки в уголках.

● Когда над переносицей образуется множество крестообразных морщин, не исключено заболевание позвоночника. А поперечная морщина говорит о проблеме именно в шейно-затылочной зоне – часто это остеохондроз.

● Горизонтальные морщины прорезают лоб над переносицей – это распространенный признак склонности к мигрени.

● Если между бровями образовалась глубокая вертикальная бороздка, то организму явно не хватает кислорода и прогулок на свежем воздухе.

● Вертикальная складка между бровями справа говорит о болезнях печени и желчного пузыря. Если же морщина смещена влево – первый признак проблем с селезенкой.

● Вертикальная морщина посередине лба на уровне переносицы указывает на проблемы желудка.

● Морщины под глазами в форме полумесяца – возможны проблемы с мочевым пузырем.

● Припухлость верхних век говорит о том, что не все хорошо с почками.

● Мешки под глазами указывают на проблемы с сердцем.

Диагностика по глазам

Наши глаза это не только «зеркало души» – это и «зеркало здоровья». И если внимательно заглянуть в наши глаза, можно безошибочно распознать признаки разных проблем со здоровьем.

● При конъюнктивите слизистые оболочки вокруг глаз воспалены. Это сопровождается сильным зудом, образованием гнойных выделений и небольшим отеком и покраснением век.

● Слезятся глаза при воспалительных заболеваниях век (блефарит, конъюнктивит), при инфекции придаточных пазух носа (гайморит).

● Слезотечение из одного глаза и припухание области вокруг него может быть признаком запущенного пульпита (воспаление мягких тканей зуба).

● Если склеры (это белковая оболочка глазных яблок) блестят, на них проступают ярко окрашенные сосуды и усиливается слезотечение, то вполне вероятно, что начинается воспалительное заболевание носоглотки.

● Очень важный признак для страдающих гипертонической болезнью или нарушениями

мозгового кровообращения – набухшие кровеносные сосуды и кровоизлияния в склеры обоих глазных яблок очень часто указывают на повышение артериального или внутричерепного давления.

● Известно, что в норме зрачки имеют одинаковый размер и форму. Если зрачок сужен с какой-либо стороны, то это указывает на изменение внутричерепного кровообращения с той же стороны.

● Если глазное яблоко выпячивается с одной стороны, это может указывать на гайморокисту или образование опухоли.

● Узкие зрачки при нормальном освещении сигналят о том, что человек страдает от какой-то сильной боли.

● Так же суженные зрачки характерны для наркоманов, употребляющих производные опиума.

● Очень широкие зрачки, почти не реагирующие на свет, типичны при употреблении наркотиков на основе атропина.

● Разноцветные глаза (например, один голубой, другой карий) – врожденное нарушение пигментации. Эта пикантная особенность, которая на зрение не влияет.

● Равномерно широкие зрачки бывают при некоторых формах близорукости. Такая ее реакция возможна при гипертоническом кризе.

● Подергивание глаз (нервный тик) – признак развивающегося невроза. Также оно может указывать о невралгии лицевых нервов.

● Очень длинные и пушистые ресницы говорят о врожденной склонности к бронхолегочным заболеваниям, в том числе туберкулезу и бронхиальной астме.

● Выпадение ресниц сигналит об общем снижении иммунитета и нехватке витаминов группы В.

● Если глаза краснеют и слезятся, как только человек понюхает цветочек или погладит кошку, то можно смело утверждать об аллергической реакции.

● Немигающий взгляд, направленный как бы сквозь собеседника, – отличительный признак серьезного нервно-психического расстройства.

● Покраснение глазных яблок вкупе с воспаленными веками выдают человека, страдающего хронической бессонницей.

● Частое мигание – симптом невроза (особенно часто это встречается у детей).

● При перенапряжении глазных мышц, а также при перепадах внутричерепного давления, сосудики в глазах лопаются.

● На обоих верхних веках обнаруживается отек, значит, возможно нарушена работа мочевыводящей системы, скорее всего почек. Если наряду с этим признаком наблюдается некоторая осиплость голоса и утолщение языка (чаще оно скорее ощущается), то это указывает на серьезное заболевание почек, их выделительной функции.

● Если под глазами появились «мешки» (выраженный отек нижних век), то это признак нарушений работы сердца.

● Вокруг глаз сгустились «тени» – возможно нарушено кровоснабжение головного мозга.

● Маленькие и часто мигающие глаза говорят о нервозности, беспокойстве и страхе.

● Блестящие и чувствительные к свету глаза светлого оттенка имеют тенденцию к близорукости.

● Выпуклые глаза говорят о неправильном функционировании щитовидной железы.

● Если конъюнктива глаз бледная, это указывает на анемию.

● Желтоватые склеры (белки) глаз говорят о проблемах с печенью. Если это возникло внезапно, сочетается с общей желтушностью кожи, температурой и мочой бурого цвета – это почти на 100 % гепатит А (желтуха). Срочно вызывайте скорую помощь!

● Если же глаза желтые постоянно, значит, печень не справляется с нагрузкой. Это бывает при хронических воспалениях печени и желчного пузыря, циррозе. Нужно сдать анализы крови – общий и биохимический.

● Тугие мешки на нижних веках – признак сердечной недостаточности или проблем с почками.

● Большие и дряблые мешки с синеватыми прожилками выдают заядлого любителя горячительных напитков.

● Набрякшие верхние веки могут быть одним из внешних симптомов склероза сосудов головного мозга.

● Маленькая радужная оболочка указывает на слабость суставов.

● Белый круг вокруг оболочки раскрывает, что вы в избытке потребляете соль или сахар.

● Если белое кольцо очень выдается и оно очень белое (особенно в среднем возрасте), это говорит о заболеваниях суставов.

● Коричневато-темные точки на радужной оболочке предупреждают, что кишечник не усваивает железо.

Диагностика по носу

Ваш нос не столь идеален? Не огорчайтесь. Если верить восточной медицине, то обладатели аккуратненького маленького носика вовсе не избранники судьбы, поскольку такая форма носа свидетельствует о возможных проблемах с сердцем.

● Прожилки кровеносных сосудов на носу свидетельствуют не только о заболеваниях сердца, но и о повышенном артериальном давлении.

● Сине-красная окраска носа зачастую говорит о низком артериальном давлении.

● Вокруг носа появилась сеточка кровеносных сосудов – значит, возможно ухудшение кровообращения и воспаление вен.

● Утолщение или побледнение крыльев носа характеризует заболевания легких.

● Белый кончик носа сигнализирует о нарушении кровообращения или о язвенной болезни.

● Даже незначительная припухлость в области переносицы возможно говорит о воспалительном процессе в носу, в том числе наличии полипов.

● Периодическая или постоянная краснота носа указывает на хроническое заболевание желудка.

● Припухлость, изменение формы носа и появление лилового оттенка говорят о заболевании легких и толстого кишечника.

Диагностика по языку

При различных болезнях возникают разные неприятные ощущения в полости рта, а по изменениям общего вида языка можно сделать прогноз заболевания.

Даже если вы чувствуете себя абсолютно здоровым, язык может указать на ослабленные органы и системы. Утром, натощак, посмотрите на свой язык: примерно на 3 см от кончика языка находится проекция сердца; корень языка – это проекция кишечника; у корня языка, с левой стороны – проекция левой почки, а с правой – правой почки. Если на каком-то участке языка появляется белый налет, значит, болен соответствующий орган. Желтый цвет языка свидетельствует о заболеваниях печени, красный – о болезнях сердца.

Производя осмотр языка определяют его цвет, форму, отечность, толщину, влажность, отпечатки зубов, выраженность сосудов под языком, цвет и характер налета. Язык у здорового человека розовый, чистый и блестящий; налет говорит о наличии какого-либо заболевания. Не менее важным показателем является нарушение рельефа языка, появление различных бороздок. Это часто говорит о нарушении витаминного обмена.

- Если нарушена симметричность языка, то это указывает на наличие нервного заболевания.
- Если язык белый, то возможно, у человека анемия.
- Желтый цвет языка говорит о проблемах с желчеотделением или о болезнях печени.
- О поражении почек говорят темные пятна на языке..
- Голубоватый, синюшный или фиолетовый цвет указывает на дефекты в работе сердца и на застойные явления в сердечно-сосудистой системе.
- Если налетом покрыта задняя часть языка, то толстый кишечник засорен шлаками и токсинами.
- Известковый налет у корня синюшного языка говорит о болезнях крови.
- Налет на средней части языка указывает на плохую работу селезенки, желудка или поджелудочной железы, а на передней части языка – на неполадках в легких.
- Линия, идущая посередине языка, указывает на возбуждение и патологию позвоночника: если она искривлена, то деформирован или искривлен сам позвоночник.
- Постоянная сухость языка может указывать на обезвоживание из-за кишечной инфекции. Это явление также наблюдается при аппендиците, осложненном течении язвенной болезни и внутреннем кровотечении, а также при дискинезии желчевыводящих путей и гастрите.
- Сухой язык, основание которого обложено серым налетом, указывает на язвенные процессы в кишечнике.
- Если язык покрылся трещинами и вас постоянно мучает жажда, то нужно сходить на консультацию к эндокринологу.
- Пощипывание кончика языка появляется при заболевании тонкой кишки

Родинки

Родинки, или невусы, – это нарушения закладки небольших участков кожи, пороки ее развития. По цветовой гамме они различны. Они могут быть мелкими или размером с чайное блюдце, иметь шаровидную или плоскую поверхность, различную форму и цвет (от светло-коричневого до насыщенного черного). Иногда в области родимого пятна растут волосы. Родинки бывают и мягкими, и плотными.

Повреждение родимого пятна (механическое, термическое (ожог), воздействие солнечной радиации) может привести к его перерождению в меланому.

Чаще всего это происходит при злоупотреблении ультрафиолетом. Солнечное излучение

приводит к повреждению генетического материала меланоцитов и вызывает снижение иммунитета, а это повышает риск размножения пигментных клеток и развития опухоли. Чем светлее кожа, тем выше опасность. Надо наблюдать за своими родинками и в случае малейшего беспокойства обратиться к врачу.

Признаки перерождения невусов:

● увеличение размера, уплотнение, набухание одного из участков или равномерный рост пигментного образования над поверхностью кожи;

● усиление, а изредка ослабление пигментации невуса;

● кровотечение, появление трещин или образование корки;

● покраснение, в том числе по краю невуса, появление пигментных пятен внутри;

● зуд, жжение;

● увеличение лимфатических узлов.

При обнаружении хотя бы одного из перечисленных признаков обязательно сходите к дермоонкологу. Он определит, представляет ли это родимое пятно опасность. Отличить невус от меланомы может только специалист!

Наибольшую опасность представляют родинки со следующими признаками:

● неправильная форма и неровные контуры;

● родинка не какого-то одного цвета, а нескольких разных цветов одновременно (полихромия);

● размеры родинки более 5 мм

Часто трансформации подвергаются невусы, которые вы все время травмируете, например натираете одеждой. В случае надобности специалист удалит эти родинки.

Способы удаления родинок:

● Коагуляция – метод прижигания родинок, бородавок, папиллом, кондилом с помощью специального аппарата. Этот метод считается одним из лучших благодаря безопасности, а после процедуры не остается рубцов.

● Воздействие жидким азотом (этот способ больше подходит для удаления бородавок).

● Лазерную коагуляцию используют, если образование больше 2–3 см в диаметре.

● Хирургическим путем удаляют плоские родинки. После удаления родинки иссеченные ткани берут на гистологическое исследование, чтобы убедиться, что нет опасности развития меланомы.

Не пытайтесь удалять родинки самостоятельно! Подобные операции надо производить только в медицинских учреждениях.

Чтобы избежать перерождения родинок в меланомы, надо соблюдать меры предосторожности:

● откажитесь от посещения парных, бань, саун;

● не загорайте в соляриях и на открытом солнце;

● не делайте фотоэпиляцию на участках кожи, на которых есть родинки;

● не делайте пирсинг и татуаж в районе расположения родинок;

● не используйте отбеливающие косметические средства от веснушек и пигментных пятен для выведения родинок;

● не применяйте для выведения родинок рецепты народной медицины.

О чем расскажет анализ крови

Нередко нам приходится сдавать общий или биохимический анализ крови. Получив на руки листочек с непонятными цифрами, мы беспомощно в него вглядываемся, пытаясь понять, все ли с нами в порядке, и спешим на прием к врачу за разъяснениями. Хороший врач обязательно объяснит полученные результаты анализа, но можно попытаться и самостоятельно понять, о чем говорят непонятные записи. Расшифровать анализ крови не так сложна, достаточно знать нормы анализа и сравнить с тем, что получилось у вас.

Чтобы результаты анализов были достоверными, вы должны перед сдачей анализа крови соблюдать некоторые правила:

● Анализ проводят натощак (между последним приемом пищи и забором крови должно пройти не менее 8 часов).

● За несколько дней до процедуры исключите употребление алкоголя, а из меню – жирную и жареную пищу.

● Желательно воздержаться от курения хотя бы час до анализа.

● Кровь сдают до начала курса лечения или через 10–14 дней после отмены лекарств.

Расшифровка анализа крови:

– Глюкозы в крови должно быть 3,3–5,5 ммоль/л. Повышенный уровень сигнализирует о сахарном диабете. Понижение уровня глюкозы свидетельствует об эндокринных заболеваниях, проблемах с печенью.

– Норма общего белка – 65–85 г/л. При заболеваниях крови содержание будет выше и ниже – при нарушениях в работе печени или почек, при недоедании, воспалительных заболеваниях. Точнее диагностировать заболевание позволяет определение фракций белка, к ним относятся альбумины и глобулины. Среднее содержание альбуминов – 54 %. Если их меньше – печень или почки нуждаются в лечении.

– Гамма-глобулинов в крови должно быть 12–22 %. Более высокий их уровень говорит, что в организме есть инфекция.

– Альфа-глобулинов – от 2 до 5 %; их уровень возрастает во время острого воспалительного процесса.

– Альфа-2-глобулинов в крови не должно превышать 7–13 %. Больше их при воспалениях, болезнях почек и опухолях, меньше – при панкреатите и сахарном диабете.

– Наличие белка альфа-фетопротеин говорит о болезнях печени и опухолях.

– Количество бета-глобулинов в норме составляет от 8 до 15 %. Изменение показателей происходит при нарушениях жирового обмена.

– Если человек здоров – С-реактивный белок не выявляется. Наблюдается он при воспалении, инфекции, опухоли, ревматизме и артрите.

– Нормальный показатель билирубина, который отражает функционирование печени, – не более 20,5 ммоль/л. Более высокий показатель является симптомом гепатита, осложнений желчнокаменной болезни.

– Количество амилазы у здорового человека незначительно – от 0,8 до 3,2 МЕ/л. Рост ее уровня показывает, что имеются проблемы с поджелудочной железой, а падение говорит о гепатите или нарушении работы щитовидной железы.

– Хорошие показатели холестерина – 3,6–6,7 ммоль/л. Если он возрастает, есть риск развития атеросклероза (который ведет к инфаркту или инсульту), сахарного диабета, болезней почек; возможно понижение функции щитовидной железы. Снижение его уровня бывает при истощении, сердечной недостаточности, инфекционных заболеваниях, туберкулезе, анемии, панкреатите, болезнях печени, повышении функций щитовидки.

– Норма мочевой кислоты – 0,15–0,45 ммоль/л. Цифры растут при подагре, лейкозе,

сахарном диабете, экземе, псориазе, болезнях почек и печени.

ВНИМАНИЕ! Помните: даже немного разобравшись в своих анализах или обнаружив какие-то внешние признаки болезни, не спешите делать выводы и начинать лечение. Самостоятельная постановка диагноза и самолечение недопустимо! Полную расшифровку вам может дать только врач, который с учетом всех остальных наблюдений и исследований и назначит лечение, если оно потребуется!

Список литературы

Авнерова С. Полная энциклопедия самоцветов и амулетов. – СПб. – 2007.
Зеленый чай / Сост. Н. Ольшевская. – М.; СПб., 2006.
Крупы / Сост. М. Кановская. – М.; СПб., 2006.
Маркова А. В. Травник. – М.; СПб., 2007.
Мед / Сост. М. Кановская. – М.; СПб., 2007.
Энциклопедия народной медицины / Сост. А. В. Маркова. – М., 2006.